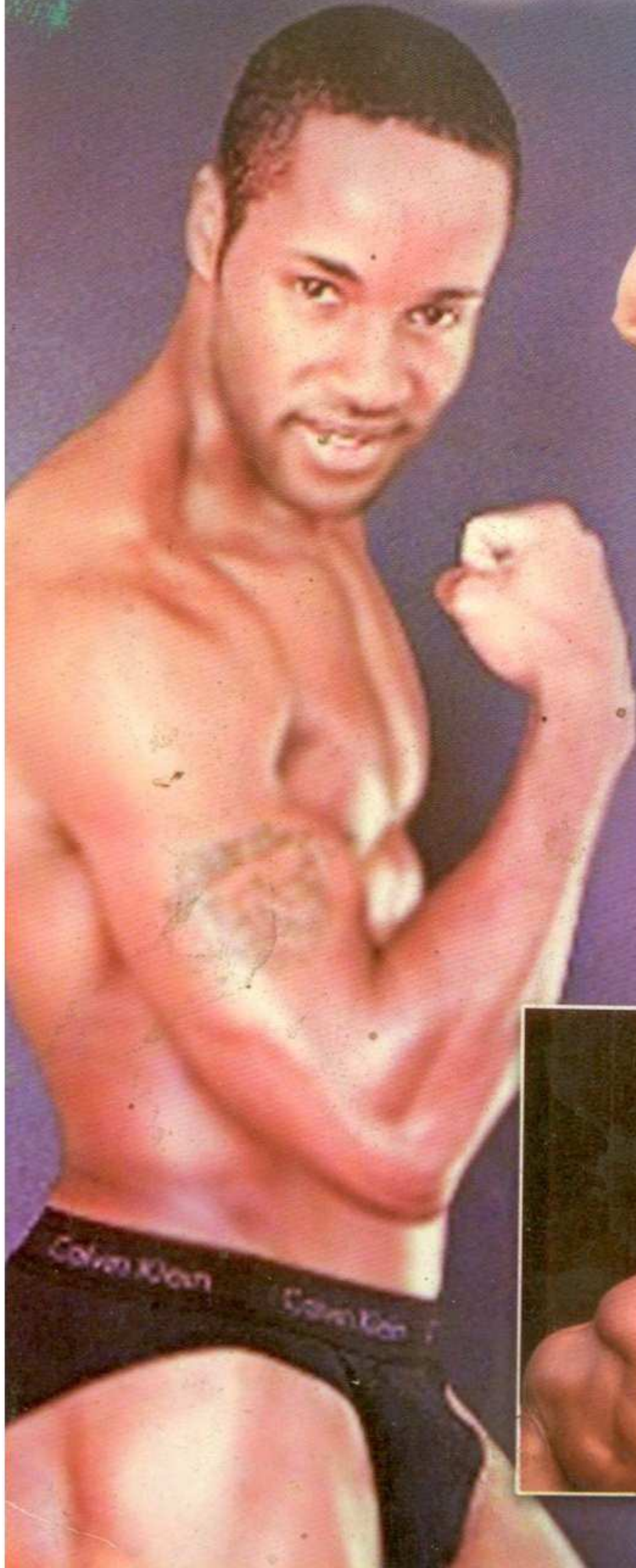
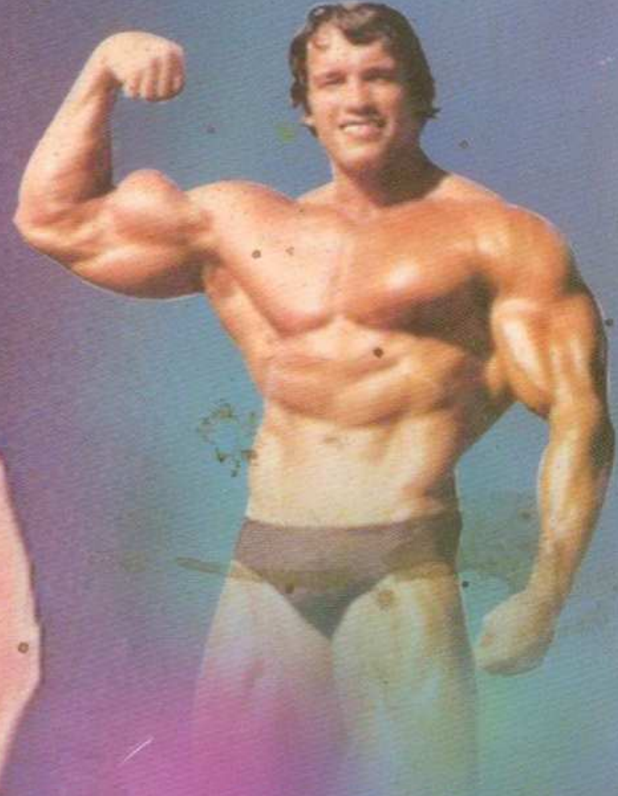
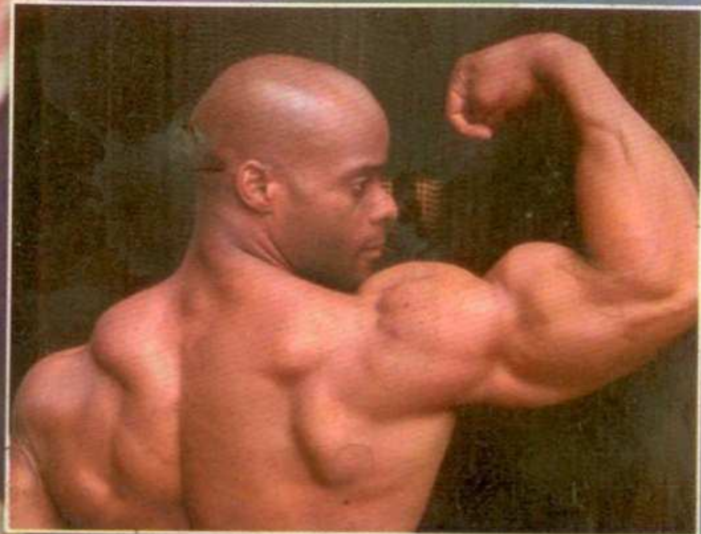
آسان باڈی بلڈنگ پر ایک مکمل کتاب

باڈی بلڈنگ







فہرست

عنوان	صفحہ نمبر
صحت مندی اور اس کے تقاضے	5
چند اہم تقاضے	9
جسم کی حقیقت	17
جسم کو مضبوط بنانے کا راز	24
مسلز تین قسم کے ہوتے ہیں	26
مسلز کی بناوٹ	30
باڈی بلڈنگ میں خوراک کے مسائل	33
وٹامن یا حیاتین	37
دھاتوں والے وٹامن	39
پانی اور متفرقات	40
باڈی بلڈرز کی روزانہ خوراک مکمل چارٹ	41
جسمانی ساخت پیائش اور معیار	43
سینہ کی پیائش	47
اسٹار باڈی بلڈر پروگرام	52
لوازمات کے بغیر ٹریننگ کے طریقے	54
شیڈول یا پروگرام	55
فری اسٹینڈنگ ورزش کا شیڈول	57
درمیانہ قسم کی ورزشیں	59
فری اسٹینڈنگ ورزش	63
جسم کو کنٹرول کرنے والی ورزش	66
پاؤں کے مسلز کی خصوصی ورزشیں	67
ساز وسامان کے بغیر مدافعاتی مشقیں	69
جگہ کا مسئلہ	74
بغیر تیاری کے مدافعاتی ورزش	74
ورزش اور کتابیں	74
گھر پر ورزش کریں	72
کلائی کا رولر	75
ریت کے تھیلوں سے ورزش	75
گرفت کی مضبوطی	76
دو افراد کی مدافعتی ورزشیں	76
کرسی کی مدد سے ورزش	77
دروازے کی سلاخ سے ورزش	78
زیادہ وسیع ورزشیں	78
ایک اور ورزش	79
کرسی والی ورزش	79
ایک اہم مدافعاتی ورزش	80
دھڑ کی مضبوطی کے لئے ورزش	80
ورزش کے درمیان اہم باتوں کا خیال رکھنا	81
ساز وسامان کی ورزشیں	82
دیوار والی سلاخوں سے ورزش کرنا	90
سر کی چرخی	92
پشت اور بازو کی تین بڑی ورزشیں	96
پنجوں والی ورزشیں	100
معدہ کی ورزشوں کا بورڈ	102
مشین سے پنڈلی کی ورزش	103
ٹانگ والی خاص مشین	103
کرسی کی ورزش	103
سر کی ورزش	104

کرسی یا میز کے سہارے ورزش	104
بنچ پر لیٹ کر ورزش	104
گھر پر وزن اٹھانے والی ورزش	105
سامان کی تفصیل	106
گھر پر ٹریننگ کا طریقہ	109
ورزشوں کا فطری سسٹم	111
سیونگ بل ورزشوں کا بیان	113
باربل کی ورزش بازوؤں کے لئے	114
باربل کی ورزش ٹانگوں کے لئے	114
باربل کی ورزش پیٹ کی خاطر	114
باربل کی ورزش اوپر والے جسم کے لئے	114
ڈمبل کی ورزش بازوؤں کے لئے	115
باربل ورزشوں کا بیان	116
دی کلین ورزش کس طرح کرتے ہیں	117
باربل کے ساتھ پریس کرنے کی ورزش	118
بازوؤں سے وزن سر کے اوپر لے جانا	119
بازو جھکے رکھنے والی ورزش	120
بنچ پریس والی ورزش	121
گڈ مارننگ ورزش	122
باربل کے ساتھ بازوؤں کی ورزش	123
پنڈلی کی ورزش	127
جسم کے اوپری حصے کیلئے ڈمبل کی ورزشیں	130
بنیادی ویٹ لفٹنگ	142
تربیت یا ٹریننگ کا راز	144
شیڈول برائے نو آموز	151
درمیانے درجے کا مجوزہ شیڈول	152
اعلیٰ قسم کا ترقی یافتہ شیڈول	153
کھلاڑیوں اور اتھلیٹوں کی ویٹ ٹریننگ	154
اسپورٹس والی ویٹ ٹریننگ	174
گردن کے عقب میں پریس کرنا	177
فٹ بال کے کھلاڑیوں کی ورزش	177
سائیکل ریس والوں کی ورزش	179
کرکٹ والوں کی ورزشیں	180
باکسنگ اور ویٹ لفٹنگ	181
ٹینس اور اسکوائش والوں کی ورزشیں	182
بیڈمنٹن کے کھلاڑیوں کی ورزشیں	182
تیرنے والوں کی ورزشیں	183
کشتی چلانے والوں کی ورزشیں	184
ہاکی کے کھلاڑیوں کی ورزشیں	184
باسکٹ والوں کی ورزش	185
نوعمر لڑکوں کے باڈی بلڈنگ اصول	188
جدید باڈی بلڈنگ والی علامتیں	195
باڈی بلڈنگ کی عام اصطلاحیں	196
نفس کشی	207
کمر کی ورزشیں	211
کمر کی ایک اور کامیاب ورزش سیریز	214
چھاتی کے پھیلاؤ کی ورزشیں	214
ناگن ورزش کے فوائد	215
ٹانگ کی ورزش	216
کمر میں خم ڈال کر ورزش کرنا	217
کمر کی خصوصی ورزشیں	217
بازو اور ٹانگ کی ورزش	218
پہلو اٹھانے والی ورزشیں	218
بیٹھ کر چھاتی کو پھیلانا	219
ٹانگ اٹھانے والی ورزش	220
سر کے بل کھڑے ہونے کی ورزش	220
ہاتھوں اور پشت کی خصوصی ورزشیں	222
ہاتھوں اور پاؤں کے بل ورزش	222
ٹانگیں جکڑنا	223
گرفت کی ورزش	224

صحت مندی اور اس کے تقاضے

اگر ہم ایک بھرپور زندگی گزارنا چاہتے ہیں اور زندگی سے لطف اندوز ہونا اور کامیابی کا اعزاز حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں اپنے جسم کی مشینری کو درست حالت میں رکھنا ہوگا۔ کیونکہ ہماری ان تمام تر کامیابیوں کی ضمانت تو ہمارا جسم ہی دے سکتا ہے بہرحال یہی تو ہماری کل پونجی اور ساری بساط ہوتا ہے اس لئے ہمیں اپنے جسم کی درستی اور مرمت کا بھرپور خیال رکھنا ضروری بلکہ لازمی بات ہے۔

ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ ہماری اچھی صحت اور زندگی کے بعض دشمن بھی ہیں۔

مثلاً

1......ناقص خوراک

2......ناکافی ورزش

3......کمزور صحت

4......جسمانی ساخت کا نقص

5......غلط ذہنی رویہ

6...... بری عادات وخصلت

اب ہم یہ بات ذرا تفصیل سے بیان کردیں تاکہ اچھی طرح واضح ہوجائے اور آپ اسے ذہن نشین کرسکیں۔

1......غلط یا ناقص خوراک کا مسئلہ

ناقص خوراک کا مطلب یہ ہے کہ ایسی خوراک جس سے ہماری صحت کو فائدہ نہ

ہو اور نقصان پہنچتا ہو ایسی خوراک یا غذا کے چار پہلو ہو سکتے ہیں۔

1......نا کافی غذائیت

2......بسیا خوری (زیادہ کھانا)

3......جلد بازی سے کھانا

4......غلط تیار کی ہوئی غذا

2......نامکمل یا ناکافی ورزشیں

1......ایک مناسب فاصلے تک روزانہ چہل قدمی یا سیر کرنا۔

2......چھٹی کے دن کھیلوں میں شریک ہونا۔

3......گھریلو ذمے داریوں کو احسن طریقے سے پورا کرنا۔

4......روزمرہ کے معمولات میں محنت سے کام کرنا۔

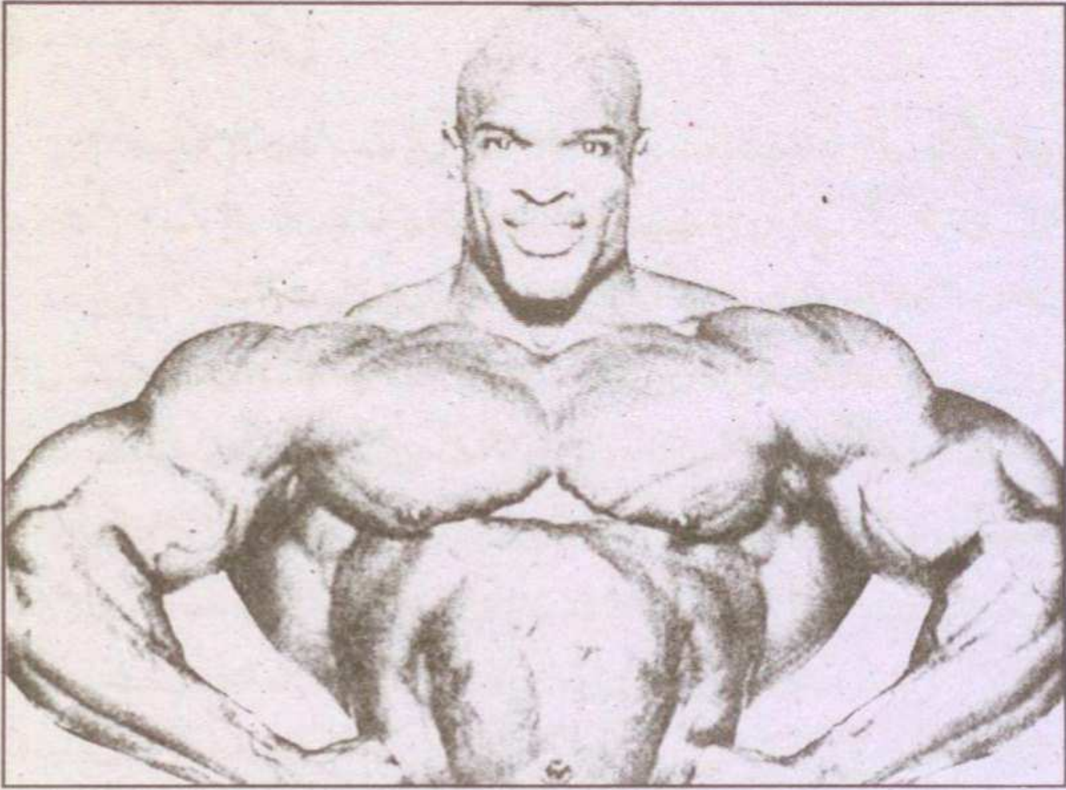
دراصل یہ تمام عوامل انسانی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ناکافی ثابت ہوتے ہیں اس لئے جب آپ یہ چاہیں گے کہ آپ کی صحت اور آپ کا جسم ہمیشہ تروتازگی اور توانائی محسوس کرے تو پھر آپ کو ورزشوں کا ایک باقاعدہ پروگرام بنانا ہوگا ایک منصوبہ بندی کرنی ہوگی پھر ان کے لئے مخصوص وقت بھی مقرر کرنا ہوگا ایک ایسا وقت جب آپ کسی قسم کی کاروباری یا سماجی الجھن نہ محسوس کریں اور ہر قسم کی پریشانی سے آپ دور ہوں۔

3......کمزور صحت

کمزور صحت کی صورت میں آپ کی جلد، آپ کے دانتوں، آپ کے پیروں، اور ہاتھوں کو آپ کی خصوصی توجہ درکار ہوگی اور آپ کو فی الفوران پر توجہ دینی چاہئے۔

4......جسمانی ساخت میں نقص

کئی پیشے ایسے بھی ہیں جو انسانی جسم اور صحت پر غیر متوازن یا زیادہ بوجھ ڈالتے ہیں اور اس کی وجہ سے جسم کے اندرونی عضلات و حصے متاثر ہو جاتے ہیں یعنی ایسے کام جو مسلسل



بیٹھ کر ہی کئے جاتے ہیں یا پھر مسلسل ایک سے ہی کام ہوتے ہیں وہ بھی جسم پر برا اثر ڈالتے ہیں ان نقائص کو دور کرنے کے لئے باڈی بلڈنگ کی متوازی ورزشیں کرنا بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ ان ورزشوں سے نہ صرف جسمانی نقص دور ہوتے ہیں بلکہ جسم مناسب نشو ونما اور مفالیت حاصل کر لیتا ہے۔

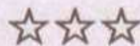
5......غلط ذہنی رویہ

اکثر دیکھا گیا ہے اور یہ عین ممکن ہے کہ ایک شخص کے حالات، کام اور گرد و پیش کی تلخیاں اس شخص کو غلط اور منفی رویہ اپنانے پر مجبور کر دیں۔ ایسی صورت میں مستقبل کے کچھ امکانی خطرات بھی شامل ہو سکتے ہیں یا اس میں غلط فیصلے یا بے یقینی کی فضا کا عمل دخل ہو سکتا ہے اس صورت حال کو بدلنا ضروری ہے۔ مگر اسے بدلنے کے لئے بھی مضبوط اور قوی ذہنی رودر کار ہوتی ہے اگر اس معاملے میں باڈی بلڈنگ کے اصولوں اور ورزشوں سے کام لیا جائے تو کامیابی یقینی ہوتی ہے۔

6......بری عادتیں

وہ لوگ جو کام تو بہت کرتے ہیں مگر آرام بہت کم کرتے ہیں زیادہ دیر تک جاگتے ہیں اور بہت کم سوتے ہیں جو بے تحاشہ منشیات استعمال کرتے ہیں شراب نوشی کثرت سے کرتے ہیں یا سگریٹ بہت پیتے ہیں یہ وہ لوگ ہیں جو کسی بھی صورت میں عام اور صحت مند لوگوں کے ہم پلہ نہیں ہو سکتے ان کے جسم کو خرابی اور بیماریوں کا امکان ہوگا اور یہ لوگ باڈی بلڈنگ کے فوائد سے بھی محروم رہیں گے انہیں صحت ،دولت ،تندرستی اور عقلمندی کے فوائد سے محرومی کا سامنا ہوگا ہماری زندگی کا دراصل یہ مقصد ہرگز نہیں کہ کامیابی حاصل کرنے کے لئے دکھوں سے بے نیاز ہو کر ایسا طریقہ اپنایا جائے جو زندگی کی مسرتیں ہم سے چھین لے اگر ایسی بات ہے تو خدا کے لئے فوراً اس سے توبہ کرلیں اور اس سے ہمیشہ دور رہیں۔

ایک عام فہم زبان میں ہم آپ سے یہی عرض کریں گے کہ آپ اپنی جسمانی صحت وتندرستی کے لے اپنا تھوڑا سا وقت ضرور وقف کر دیں اگر آپ روزانہ وقت نہ دے سکیں تو کم ازکم دوسرے یا تیسرے دن لازمی طور پر کچھ وقت دیں جس سے آپ کا جسم بھی تناسب رہے گا اور زندگی کے رواں دواں ایام میں آپ کی خوشیوں اور مسرتوں کا معیار بھی قائم رہے گا آپ جو بھی کام کرتے ہیں یعنی نوکری یا کوئی اور کام وہ جتنا زیادہ قابل توجہ ہوگا اتنی ہی زیادہ آپ کو ذہنی قوتوں کو پرورش کی ضرورت ہوگی آپ کو اپنی زندگی کے وسائل میں جتنی زیادہ بھاگ دوڑ کرنی پڑتی ہے اس کی کوفت کو دور کرنے کے لئے اتنی ہی زیادہ اچھی اور ہلکی ورزش آپ کے لئے ضروری ہوں گی اس طرح جسم کی محنت اور دماغ کی استعداد میں صحیح معنوں میں رابطہ قائم رہتا ہے۔



چند اہم تقاضے

دیکھا گیا کہ جسمانی صحت کو عام طور سے بہتر سے بہتر بنانے کا جذبہ نوجوانوں میں پایا جاتا ہے خاص طور سے وہ لوگ جن کی عمر سولہ برس سے انیس برس کے درمیان ہوتی ہے دراصل یہی وہ وقت ہوتا ہے جب نوجوان اپنی جسمانی کمزوریوں اور ضرورتوں سے واقف ہو جاتے ہیں اور اسی زمانے میں ان کے دل میں یہ جذبہ پروان چڑھنے لگتا ہے کہ وہ مکمل توانائی حاصل کریں ان میں سے کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو کہ عمر کی ابتدائی منزلوں میں ہی جسمانی صحت کی طرف توجہ دینے لگتے ہیں بہر حال اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے یعنی یا تو ان باتوں کا تعلق ان لوگوں سے ہوتا ہے جو کہ جسمانی ورزشوں کے عادی ہو جاتے ہیں یا ان کی حوصلہ افزائی انہیں اپنے گھر سے اپنے ماحول سے اور اپنے والدین سے ورثے میں ملی ہوئی ہوتی ہے۔

ایسا تو بہت کم ہوتا ہے کہ کوئی لڑکا اپنی جسمانی صحت کے متعلق اپنے اسکول کے ابتدائی دنوں سے ہی حقیقی دلچسپی لینا شروع کر دے گا اگر وہ ایتھلیٹ ذہن رکھتا ہے تو وہ اپنے فارغ اوقات کو مصروف رکھنے کے لئے مختلف قسم کے اسپورٹس میں حصہ لے گا یا دوسری ایتھلیٹ ٹیموں کے ساتھ شریک ہونا پسند کرے گا لیکن آج کل بعض جدید اور ترقی یافتہ کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ایسی متعدد اسکیمیں بنائی جاتی ہیں جن میں طالب علموں کی جسمانی توانائی اور باڈی بلڈنگ کی باقاعدہ مشقیں شامل ہیں ان حالات میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ مستقبل میں ان باتوں کے شاندار نتائج برآمد ہوں گے۔ اور ان کے باعث تشویش اثرات کو ختم کرنے میں مددگار رہوں گے جو مقابلوں میں شامل ہونے والے ایتھلیٹوں کے لئے بہت ہی بھاری قسم کا پروگرام وضع کیا جاتا ہے اور جس میں بہت اعلیٰ معیار کی کارکردگی قائم کرنا مقصود ہوتا ہے اگرچہ یہ بات ذہن پر بوجھ ڈالتی ہے مگر حقیقت ہے کہ جسمانی صحت

میں ترقی ہمیشہ بتدریج ہوتی ہے اور اس کی رفتار سست ہوتی ہے کچھ عرصے بعد جہاں جہاں یہ تجربات ہوں گے اور جوں جوں ان کے نتائج ظاہر ہوں گے اسی قدر ان کی اصلیت ہر جگہ جانی جائے گی جبکہ اس وقفے کے دوران اسکول چھوڑنے والے اکثر بچے اور عمر میں بڑھنے والے دوسرے لوگ اپنی اپنی پسند کے مطابق جسمانی صحت وتوانائی کے طریقے خود ہی اپنانے لگتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ دوسری جنگ عظیم سے پہلے اکیس برس سے کم عمر کے نوجوان جسمانی تربیت میں دلچسپی نہیں لیا کرتے تھے مگر آج یہ حالت ہے کہ اب ہزاروں نوجوان اس عمر سے بہت پہلے ہی باڈی بلڈنگ میں دلچسپی لینا شروع کر دیتے ہیں اس کی زیادہ تر وجہ قومی سروس کی اہمیت بھی ہے۔ جس کے تحت ملک کے مختلف حصوں میں اٹھارہ سال کی عمر کے بہت سے بچے اپنی پہلی حقیقت جسمانی تربیت (ٹریننگ) یا جسمانی ورزش شروع کر دیتے ہیں ان میں بہت سارے بڑی تیزی کے ساتھ اپنی سروسز میں پی ٹی کے نئے طریقوں کو بڑی ہی تیز رفتاری کے ساتھ اپناتے ہیں اور ترقی کرتے ہیں ان میں سے کئی ایسے ہوتے ہیں جو کہ خوب توانا صحت مند بنے ہوئے جسموں والے اپنے ساتھیوں سے روشناس ہوتے ہیں اور ان کے معیار تک پہنچنے کے لئے اپنے اندر جذبات پیدا ہوتے دیکھتے ہیں ان میں کئی ایسے بھی ہوتے ہیں جو کہ اپنے سے کمزور جنس کو متاثر کرنے کے لئے اپنی جسمانی نشوونما کو نمایاں کرنا پسند کرتے ہیں اور کئی ایسے ہوتے ہیں جو کہ یہ سوچ کر آگے بڑھتے ہیں کہ ”اگر کوئی شخص یہ کام کرسکتا ہے تو میں کیوں نہیں کرسکتا۔“ موجودہ زمانے میں ایک امریکن مسٹر پیٹر جارج صرف سولہ برس کی عمر میں ہی دنیا کا ویٹ چیمپئن بن گیا تھا مگر جبکہ مشہور امریکن جان ڈیوس جو کہ اب ورلڈ ہیوی ویٹ لفٹنگ چیمپئن رہے اس نے صرف سترہ سال کی عمر میں ہی ”ورلڈ لائٹ ہیوی ویٹ“ کا ٹائٹل جیت لیا تھا اس کے علاوہ اسکاٹ لینڈ کا ویٹ لفٹنگ چیمپئن مسٹر فل کیرا کے بارے میں بھی یہ کہا جاتا ہے کہ اس نے صرف سولہ برس کی عمر میں ہی معرف اولمپکس لفٹنگ میں تین سو پونڈ کا وزن سر پر اٹھا لیا تھا اور سارے تماش بینوں کو حیران کر دیا تھا۔ اب تو شہرت کے مواقع بہت ہیں اس لئے جب ان باتوں کی تشہیر ہوئی تو نوجوانی کے عالم میں ان کارناموں کو سرانجام دینے کے شوق نے ہمارے بہت سے



نوجوانوں کو اپنی ابتدائی عمر کے ایام میں ہی باڈی بلڈنگ کی ترغیب سے ہمکنار کر دیا اس میں کوئی شک نہیں کہ ہمارے کئی نوجوان ایسے بھی ہیں جن کو باڈی بلڈنگ کی طرف راغب ہونے کی ترغیب والدین سے ملتی ہے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ ہم اس کتاب میں والدین کی صحیح رہنمائی کرنے کے لئے کچھ خاص باتوں کو شامل کر رہے ہیں اس طرح ان کے بچے محفوظ قسم کی باڈی بلڈنگ کے طریقے اپنانے میں کوئی مشکل محسوس نہیں کریں گے اور وہ اپنی جسمانی ورزش یا تو والدین سے یا پھر استاد کی براہ راست رہنمائی سے عمل میں لائیں گے۔

ایک سوال ذہن میں آتا ہے کہ کیا جدید قسم کی باڈی بلڈنگ اختیار کرنے کے لئے کوئی خاص یا مثالی عمر کا ہونا ضروری ہے؟ اس کا جواب کسی قطعی اصول کے تحت نہیں دیا جا سکتا۔ کیونکہ اس بات کا انحصار اپنی پسند، اپنی خاندانی روایات اپنے حالات، اپنے رجحان اور اپنی خواہش پر مبنی ہوتا ہے بعض بچے جو اسکول میں پڑھتے ہیں پندرہ سال کی عمر میں ہی دیو قامت نظر آتے ہیں جبکہ دوسرے اس عمر میں بھی محض لڑکے دکھائی دیتے ہیں بعض جسمانی ورزشوں کی وجہ سے پھلتے پھولتے ہیں اور وہ جسمانی ورزشوں سے دور رہتے ہیں ان

کے اندر جسمانی چستی اور تیزی پیدا نہیں ہوتی۔

دوسرا سوال یہ ہے کہ کیا عمر کی ایسی حد ہے جہاں سے ہر بچے کو باقاعدہ باڈی بلڈنگ کی ابتداء کرنی چاہئے؟ یہ ایک اختلافی قسم کا سوال ہے تاہم اس کا حتمی جواب موجود ہے لیکن اس میں ایک شرط ہے کہ لڑکے کی ٹریننگ اور اس کی رہنمائی بے حد محفوظ طریقے پر ہو اور یہ کہ اس کا کوئی اور شغل اس کی جسمانی تربیت کی مصروفیات میں رکاوٹ نہ بنے۔

باڈی بلڈنگ سے متعلق ایک اور بات یاد رکھنے والی ہے اور وہ یہ ہے کہ اس کے متعلق کچھ بھی نہیں سوچنا چاہئے کہ جو کچھ کرلیا ہے وہ کافی ہے یا باڈی بلڈنگ کی کوئی حد ہوتی ہے خاص طور پر نوجوانوں کے نزدیک یہ دونوں چیزیں ہمیشہ غور وفکر کے قابل ہونی چاہئیں۔ چونکہ جوانی کے دور میں جسم کی نشوونما میں ایک کمال پایا جاتا ہے اس لئے باڈی بلڈنگ کی ابتداء ہم سولہ سال کی عمر سے شمار کرسکتے ہیں یہ طریقہ بہتر ہوگا لیکن شرط یہ ہے کہ سولہ برس کا نوعمر لڑکا جسمانی طور پر ہر طرح سے فٹ ہو۔ یعنی وہ کمزور یا بیمار نہ ہو۔ اگر اس بچے کے اندر کوئی جسمانی نقص یا کمزوری ہے تو اس کی نشان دہی پہلے سے کردی جائے تاہم بچے کو باڈی بلڈنگ سے مکمل استفادہ کرنے کے لئے پہلے ہلکی ورزشوں پر مائل کرنا چاہئے اس طرح بچے کی حوصلہ افزائی میں بتدریج اضافہ ہوگا کیونکہ بعض نوجوانوں میں خاص طور سے یہ جذبہ پایا جاتا ہے کہ وہ کم سے کم وقت میں یا جتنی جلدی ممکن ہو اس فن میں خود کو کمال تک پہنچادیں حالانکہ وہ جو کچھ کررہے ہوتے ہیں اس کے نتائج کا انہیں علم نہیں ہوتا دنیا کی دوسری چیزوں کی طرح باڈی بلڈنگ میں بھی ایک سلیقہ اور ڈسپلن پایا جاتا ہے اور یقینی کامیابی کے لئے ایک ایک قدم آگے چلنا پڑتا ہے۔

اس کی ایک مثال سکینڈرے نیوین ممالک کے تجربات ہیں جہاں اسکولوں میں ترقی یافتہ مدافعاتی ورزشوں کو روشناس کرایا گیا اس طرح حیرت انگیز خوشگوار کامیاب تجربات کئے گئے ہیں لیکن ظاہر ہے کہ ایسی ورزشوں کی رہنمائی بڑے محتاط طریقے سے کی جاتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ابھی تک یہ تجرباتی دور جاری ہے اور ابھی اس معاملے میں بہت کچھ ہونا باقی ہے تاہم اگر ہم کسی معاملے میں سنجیدہ ہیں اور ہماری لگن واقعی سچی ہے تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ باڈی بلڈنگ کی ترقی بھی ناقابل عمل ہرگز نہیں ہے۔

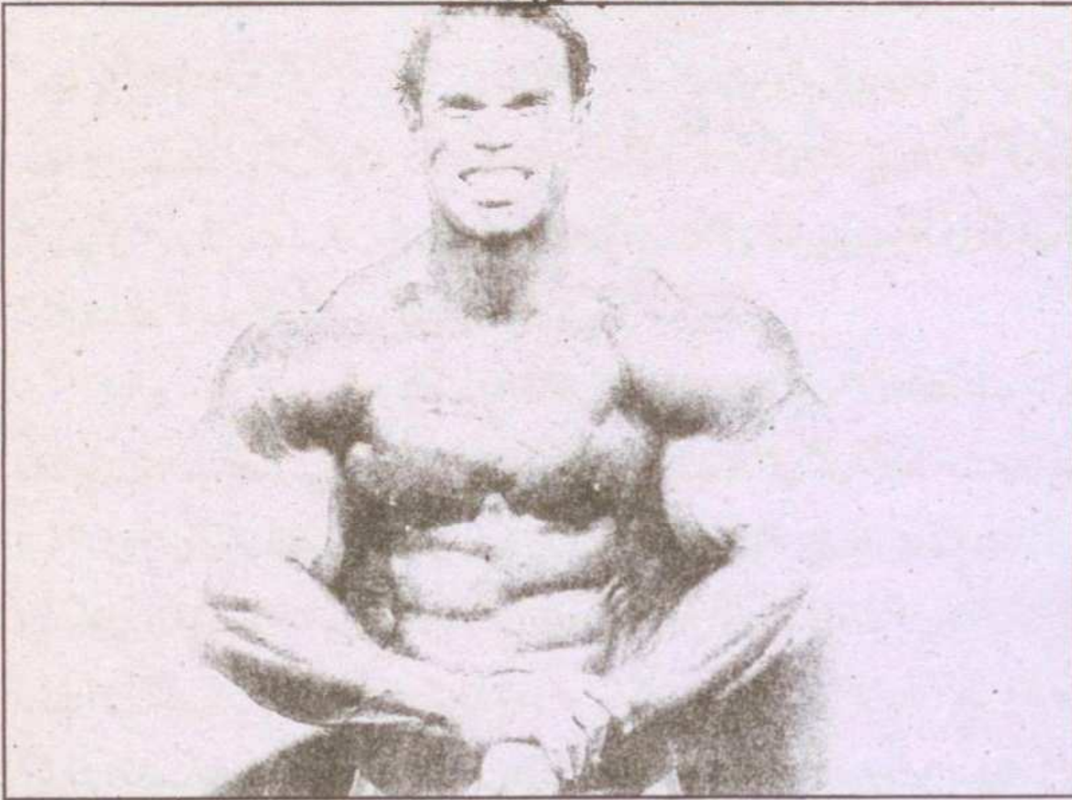
باڈی بلڈنگ میں ایک اہم شعبہ وزن اٹھانے کی تربیت سے متعلق ہے اس ٹریننگ میں آپ کو جس بات کی طرف سب سے زیادہ توجہ کرنا ہے وہ یہ ہے کہ آپ سب سے پہلے یہ معلوم کریں کہ ٹریننگ کا خواہش مند کتنا وزن اٹھانے کی استعداد رکھتا ہے پہلے تو اس بات کو نظر انداز کرنا ہوگا کہ تربیت کے دوران وہ کتنا صحیح وزن اٹھا سکتا ہے یا پھر یہ کہ وہ کتنی بار یہ وزن دوبارہ اٹھا سکتا ہے یہ بات مسرت انگیز ہے کہ ترقی یافتہ ویٹ لفٹنگ میں حادثات کا امکان بے حد کم ہوتا ہے تاہم اگر بدقسمتی سے کسی وقت کوئی حادثہ ہو بھی جائے تو لازمی طور سے ایک شخص کی اپنی لاپراوئی کی بنا پر ہوگا یہی وجہ ہے کہ وزن اٹھانے کی ٹریننگ کے متعلق غیر مناسب تنقید ہوتی رہتی ہے مگر تربیت حاصل کرنے والے کسی فرد کی کسی بے وقوفی پر بالکل توجہ نہیں دی جاتی۔

جب کوئی باڈی بلڈر اپنے جسم میں اکڑن یا بوجھل پن دیکھتا ہے اور ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے تو اس سے جسم کی اکڑن کا سبب دریافت کیا جاتا ہے مثلاً یہ کیسے ہوا۔ اور وہ جب اس کی وجہ بتاتا ہے تو آپ حیرت زدہ رہ جاتے ہیں کیونکہ ایسا آدمی یہ بات کہنے سے گھبراتا ہے کہ اس کی وجہ اس کی اپنی لاپروائی اور بے وقوفی ہے۔ درحقیقت اس نے اتنا وزن اٹھانے کی کوشش کی تھی جو اس کی قوت مدافعت سے کہیں زیادہ تھا۔ ایک ایسا زیر تربیت نوجوان جو کہ تیز جسمانی حرکات کے گر سیکھ رہا ہوتا ہے۔ وہ ابتدائی ہدایات کے دوران یہ کبھی کوشش نہیں کرے گا کہ خود کر اپنی ایڑیوں کو سر کے اوپر لے جانے کی ہمت کرے جب تک کہ اسے واپس ایک ٹانگ کو لا کر اس کی ایڑی پہ کھڑے ہونے کی باقاعدہ مشق نہ ہو اگر وہ اس قسم کی حرکات کرے گا تو اس میں اس کی گردن کو خطرہ ہوگا اور تکلیف ہو جانے کا خطرہ ہوگا لیکن اس کے باوجود کوئی شخص تیز جسمانی حرکات کو برا نہیں کہے گا کیونکہ ہنر مندانہ حرکات بالکل واجبی کے ساتھ درست ہوتی ہیں۔

ٹریننگ کرنے والے شخص کی لاعلمی اور لاپروائی اس کا اپنا فعل ہوتا ہے کوئی تربیتی ادارہ اپنی بدنامی نہیں چاہتا نہ ہی کوئی انسٹرکٹر یہ سوچ سکتا ہے کہ لوگ اس کی تربیت کو مطعون کریں غالباً اب تو معاملہ ہی بدل گیا ہے چونکہ تقریباً تمام ممالک میں اب ورزشوں کی مشقیں کرانے والی مختلف سماجی انجمنیں قائم ہو گئی ہیں اس وجہ سے اب اس قسم کے خدشات بہت

کم ہو گئے ہیں اور ان پر تنقید بھی کم ہو گئی ہے تاہم ایک مقررہ تربیت اور مناسب رہنمائی کے تحت ایک نوجوان کے ٹریننگ حاصل کرنے کی عمر کا تعین اس بات سے ہو گا کہ اس کے اندر بات کو سمجھنے بوجھنے کی کافی سوجھ بوجھ موجود ہو اور اس میں زیادہ سے زیادہ اچھے مواقع حاصل کرنے کی صلاحیت بھی ہو جس کی وجہ سے وہ نہ صرف اپنی صحت کو بہتر بنا سکے بلکہ اس کے جسم کے اندر مزید قوت و توانائی پیدا ہو جائے تاہم بعض نوجوان ایسے بھی ہیں جن کا خیال ہے کہ اگر وہ اکیس سال سے اوپر کے ہو گئے تو ان کے ارادے اور مقاصد کی تکمیل والی قوت ختم ہو جائے گی اور اس وقت باڈی بلڈنگ انہیں کچھ فائدہ نہ پہنچا سکے گی یہ زاویہ نگاہ اور یہ اندازہ فکر بالکل غلط ہے ہماری یہ کتاب اس قسم کے خیالات کو رد کرنے میں بڑی معاون ثابت ہو گی اس سلسلے میں ایک خاص حوالہ آسکر ہیڈن اسٹام کا دیا جا سکتا ہے اس نے اپنی سوانح عمری میں اپنے تجربات کا نچوڑ پیش کیا ہے وہ کہتا ہے۔

جہاں تک میرا اپنا معاملہ ہے تو حقیقت یہ ہے کہ میں پچیس سال کی عمر کے قریب پہنچ رہا تھا ان دنوں میں نے باڈی بلڈنگ کی طرف رجوع کیا یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ میں پہلے سے مستعد نوجوان تھا اور کئی قسم کے کھیلوں میں نمایاں حصہ لیتا رہا تھا۔ اس کے علاوہ یہ بھی حقیقت ہے کہ جب میں نے باڈی بلڈنگ کی ابتدا کی تو اس وقت اس فن کے طور طریقے بڑی حد تک آج کی نسبت خاصے پیچیدہ تھے اور یہی وجہ ہے کہ میری کوششوں میں کوئی خاص ربط و ضبط اور ڈسپلن نہیں تھا اور نہ ہی ان کی کوئی ترقی یافتہ شکل موجود تھی تاہم ان باتوں کے باوجود میں نے پہلے ہی سال میں اپنی چھاتی کے پھیلاؤ میں چار انچ کا اضافہ کر لیا تھا اور اس کے بعد میں نے سلسلہ وار ترقی کی جو 44 سال کی عمر تک برابر جاری رہی۔
ترقی پذیر باڈی بلڈنگ کے متعلق یہ بات حتمی طور سے کہی جا سکتی ہے کہ اسے کسی وقت بھی شروع کیا جا سکتا ہے لیکن آپ جو کچھ ترقی کریں گے اس کا انحصار اس بات پر ہو گا کہ آپ کی جسمانی حالت شروع میں کتنی کمزور تھی اور آپ کی عمر کتنی ہے آپ کی عمر جتنی زیادہ ہو گی اسی قدر ترقی کی رفتار میں کمی پیدا ہو گی تاہم ترقی کی رفتار میں اضافہ ممکن ہے اور یہ بات یقینی اور تصدیق شدہ ہے کہ ہزاروں افراد جنہوں نے خطرات و خدشات کے باوجود جسمانی ترقی، حاصل کرنے کے لئے خود کو وقف کر دیا تھا انہوں نے پینتالیس سال کی عمر میں بھی اپنی



صحت وتوانائی اور شباہت میں خاصی ترقی کی ہے۔

اس ضمن میں ایک اور مثال بھی ہے جب میں فوج میں تھا تو میرا افسر ایک آسٹریلین آدمی تھا اس کی عمر پچاس سال سے اوپر تھی اس کی کلائی ٹوٹ گئی اس افسر نے اکثر مجھے ورزش کرتے دیکھا تھا پھر اس نے مجھ سے ان کے بارے میں دریافت کیا اور کہا کہ اب جبکہ اس کی کلائی پر سے پٹی اتر چکی ہے تو کیا ایسا ممکن ہے کہ وہ اپنی کلائی کی مضبوطی کے لئے ہلکی قسم کی ڈمبل والی ورزشیں کر سکے جب میں نے اسے طریقہ کار بتایا اور اس نے انہیں اپنایا تو اس عمل میں کامیابی سے وہ بے حد خوش ہوا۔ اگر آپ کی صحت عام طور سے بہت اچھی رہتی ہے تو یہ آپ کی خوش نصیبی والی بات ہے کہ اگر آپ نے باڈی بلڈنگ بالکل ابتدائی عمر میں ہی شروع کر دی تھی تو آپ کسی بھی دوسرے کھیل کی نسبت اس تربیت کو مزید جاری رکھ سکتے ہیں کیونکہ اس کام کے لئے آپ کو اپنے کاروباری پروگرام میں کوئی کمی بیشی نہیں کرنا ہوگی عام طور سے ایک نوجوان ٹرینڈ باڈی بلڈر کے لئے تین گھنٹے کا باضابطہ پروگرام جس میں مختلف ورزشیں شامل ہوں کافی وقت سمجھا جاتا ہے مگر جب آپ 35 ورزشوں سے آگے جاتے ہیں تو اس وقت آپ کو ورزشوں کے پروگرام میں کمی کر دینا چاہئے اور اس کے بعد اپنی ضرورت کے مطابق ورزشوں کا انتخاب کرنا چاہئے اور اس طرح آہستہ آہستہ آپ

اپنے پروگرام کا وقت بھی کم کر سکتے ہیں اس طرح بغیر کسی پیچیدہ تبدیلی کے آپ ورزشوں کے دہرانے کے عمل میں بھی تبدیلی کر سکتے ہیں یعنی انہیں بڑھا بھی سکتے ہیں اور گھٹا بھی سکتے ہیں یہ بھی ضروری ہے کہ جوں جوں آدمی کی عمر بڑھتی ہے اسی حساب سے باڈی بلڈنگ کی حرکات کے بڑے حلقے کم کر دیئے جاتے ہیں۔

جہاں تک وسعت پذیر حلقے کی ورزشوں کا معاملہ ہے انہیں اس وقت تک جاری رکھنا چاہئے جب تک آپ کا جسم ہنسی خوشی انہیں قبول کرے اور اس میں رغبت موجود ہو ایک ایسا آدمی جس کی عمر 45 برس ہو چکی ہے اس کے لئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ وہ ہفتہ میں ایک گھنٹہ روزانہ کے حساب سے صرف تین دن جدید باڈی بلڈنگ کی ورزشوں کا عمل دہراتا رہے اس کتاب کے آخری حصے میں زیادہ عمر کے لوگوں کے لئے ہم نے ایک باقاعدہ شیڈول مرتب کیا ہے اس کے بارے میں ہمارا خیال ہے کہ وہ کافی مختصر پروگرام ہے اور اس پر آدھے گھنٹے میں عمل پذیر ہونا ممکن ہے اس میں بعد میں صرف دس منٹ کا ایک ایسا پروگرام بھی شامل کر سکتے ہیں جس سے جسم کو سخت محنت کے بعد آسودگی کی طرف جانے دیا جائے۔ جس حساب سے انسان کی عمر میں اضافہ ہوتا ہے اسی رفتار سے جسمانی حالت میں انحطاط آتا ہے اس کے خلاف مدافعت کرنے والی وقت بھی وقت کے ساتھ کم ہوتی جاتی ہے ایسی کیفیت عام طور پر اس شخص پر جلدی وارد ہو جاتی ہے جو کہ آرام دہ کام اور معمولات زندگی میں زیادہ سے زیادہ سہولتوں کے ساتھ زندگی گزارتا ہے اگر اس قسم کی صورت حال کو ایک آدمی 35 اور 40 سال کی عمر کے درمیان ہی کنٹرول کرلے تو بتدریج بڑھنے والی کمزوری پر قابو پایا جا سکتا ہے اگر وہ زیادہ متحرک زندگی کو اپنا لے تو انحطاط کا یہ عمری تقاضہ زیادہ باعث تشویش نہیں رہے گا اس معاملے میں تکلیف دہ بات یہ ہے کہ بہت سے لوگ جب ان کی زندگی میں انحطاط کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس میں برابر اضافہ ہوتا ہے تو ایک خاص لاپروائی کا شکار ہو جاتے ہیں اور ایک ایسے مرحلے پر آ جاتے ہیں جہاں پھر ان حالات پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے اس صورت میں دوبارہ قوت حاصل کرنے کے لئے بہت ہی زیادہ توجہ اور محنت درکار ہوتی ہے اور زیادہ کوشش کرنا پڑتی ہے اس سلسلے میں ماہرانہ مشورہ یہ ہے کہ علاج سے احتیاط بہتر ہوتی ہے۔

جسم کی حقیقت

ہمارا جسم کائنات کی ایک زبردست اکائی ہے ایک ایسی حقیقت جس پر وہم وگمان اور کسی قسم کے تصور کا شائبہ تک نہیں ہوسکتا کیونکہ ہم اپنے جسم کو نہ صرف دیکھ سکتے ہیں نہ صرف چھو سکتے ہیں بلکہ ہم اور ہماری پوری کائنات اپنے جسم تک ہی محدود ہے اگرچہ جسم بھی ہماری روح کا محتاج ہے کیونکہ جب تک اصل قوت حیات یعنی Power of life یا روحانی طاقت Power Sipritual ہمارے جسم میں رہتی ہے اس وقت تک جسم حرکت کرتا ہے اور اسی وقت تک جسم کی پوری ساخت اور تمام عوامل بروئے کار آتے ہیں۔

کسی کا یہ قول نہایت بلیغ ہے اور حقیقت کا ترجمان بھی کہ تمام اشیا مل ملا کر ہی بنا کرتی ہیں کیونکہ اگر آپ اپنے آس پاس کا مشاہدہ کریں اور حد نگاہ تک پھیلے ہوئے انسانوں اور ان کے گروہوں کو دیکھیں تو آپ کو ان میں بے شمار اقسام کی مختلف شکلیں نظر آئیں گی ان میں بچے بوڑھے اور جوان سبھی شامل ہوں گے ان میں کئی ایسے ہوں گے جو نہایت دبلے پتلے اور کمزور ہوں گے اور بعض ان لوگوں میں صحت مند توانا اور شاندار مسل والے جسم کے مالک ہوں گے ان میں بعض لوگ کافی موٹے تازے نظر آئیں گے ان میں کچھ بے حد چست وچالاک ہوں گے اور کئی کاہل اور سست نظر آئیں گے ان میں کچھ ایسے لوگ بھی نظر آئیں گے جن کے جسم کے اوپری حصہ تو دبلا پتلا ہوگا مگر ان کی ٹانگیں بھاری ہوں گی اور شاید ایسے لوگوں پر تو آپ کو ترس آئے گا جن کے پیٹ بہت پھولے اور باہر نکلے ہوئے ہوں گے جن کے بازو بہت موٹے اور ٹانگیں پائپ کی طرح ہوں گی اس دنیا میں آپ یہ بھی مشاہدہ کریں گے کہ آپ کے ساتھیوں میں کئی پندرہ سولہ سال کے لڑکوں کے قد چھ فٹ لمبے ہوں گے اور ان کا وزن تقریباً 160 پونڈ تک ہوگا جبکہ اسی عمر کے بہت سارے لڑکے ایسے ہوں گے جن کے قد ساڑھے پانچ فٹ سے بھی کم ہوں گے اور ان کا وزن بھی مشکل

سے 108 پونڈ تک ہوگا۔

اس طرح اندازہ ہوتا ہے کہ زمانہ حاضر میں بے پناہ تبدیلیوں کے باوجود انسان آج بھی حسب سابق زمانہ قدیم کی طرح سے مختلف اقسام میں بٹا ہوا ہے اوران کی فطرت کا مشاہدہ کرنے والوں نے بڑی ہی تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اگر چہ ہرانسان پیدائشی طور پر دوسرے انسان سے مختلف ہوتا ہے تاہم اس کے باوجود مخصوص گروہوں یا اقسام سے تعلق رکھتا ہے انہوں نے اس حقیقت کا سراغ بھی لگایا ہے کہ انسان کا مزاج عادات، خصلت اور رویہ جسمانی ساخت سے گہرا تعلق رکھتا ہے اور ایک مربوط سلسلے میں منسلک ہوتا ہے اس سلسلے یں ماہرین نے چار کیمیاوی اقسام کی تشریح کی ہے انہیں مندرجہ ذیل خانوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1......صفراوی مزاج

یعنی وہ لوگ جو تنگ مزاج، پرجوش اور تیز قسم کے ہوتے ہیں۔

2......بلغمی مزاج

3......سوداوی مزاج

اگر چہ انسانی جسم اوران کے خواص پر سب سے زیادہ ریسرچ مسلمان اطباء نے کی ہے اس کی مثال ہمیں عربی کی کتابوں سے ملتی ہے اوران میں تشریح الاعضاء جیسی کتابوں کا حوالہ دیا جاسکتا ہے تاہم موجودہ ترقی یافتہ زمانے میں ڈاکٹر ولیم آہج شیلڈن انسانی جسم کی ساخت اورانسانی مزاج کی تشریح کرنے والوں میں بہت مشہور نام ہے اس نے انسانی جسم پر کافی کام کیا اور تحقیق کرنے والوں میں سرفہرست ہے ڈاکٹر شیلڈن نے انسانی جسم اوراس کی ساخت وطباع سے متعلق ایک مثالی جائزہ پیش کیا ہے اس نے ہارورڈ یونیورسٹی کے ہزاروں طالب علموں کا معائنہ کیا تھا پھران کے اگلے اور پچھلے حصوں کی تصاویر دیکھنے کے بعد ایک معیاری پس منظر قائم کیا تھا اوراسی پس منظر سے اس نے اپنا ایک خاص نظریہ قائم

کیا تھا اس نظریے کو انسانی اقسام کا نظریہ کہا جاتا ہے اس نے مشاہدے، مطالعے اور معائنے کی انتہا کو چھو کر اس بات کا مزید اعلان کیا کہ میں نے انسانی جسم کو صرف تین بڑے حصوں میں تقسیم پایا ہے ان میں ایک قسم وہ ہے جو مسل والے طاقتور ایتھلیٹ جسم کی ہے جسے اس نے میسومورف کا نام دیا اور تیسری جسمانی قسم وہ ہے جو کہ پتلی جلد کم فربہ اور کمزور لوگوں پر مشتمل ہے اس نے پہلی قسم ان لوگوں کی بتائی جو گول ناشپاتی قسم کے انسانی جسم رکھتے ہیں اور میسومورف کہلاتے ہیں جبکہ پتلی جلد والوں کو اس نے ایکٹومورف کا نام دیا ہے اب یہ نام ساری دنیا میں جانے پہچانے جاتے ہیں۔

اب ذرا مندرجہ بالا بیان کی روشنی میں انسانی جسم والی ہر قسم کی ساخت کی پہچانیں اور یہ کوشش کر کے دیکھیں کہ ہم ان میں سے آپ کو کس قسم کے ساتھ وابستہ کر سکتے ہیں کیونکہ یہی معاملہ سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

1......اینڈومورف

یہ وہ قسم ہوتی ہے جس میں انسان کا سر اور جسم کی خاصیت گولائی نما ہوتی ہے اس ساخت میں انسان کی ہڈیاں اکثر بڑی ہوتی ہیں اور وہ گولائی نما جسم میں خوب فٹ ہوتی ہیں اس کی چھاتی کم چوڑی ہوتی ہے اور چھاتی سے نچلا حصہ یعنی پیٹ لمبا اور گول ہوتا ہے یہ کہا جاتا ہے کہ اس نوع کے آدمی کی چھوٹی انتڑی 23 سے 35 فٹ تک لمبی ہوتی ہے اور اس کی بڑی انتڑی 5 سے 8 ساڑھے فٹ تک لمبی ہوتی ہے اس وجہ سے خوراک کے معدے تک پہنچنے کے لئے ایک لمبا راستہ اختیار کرنا پڑتا ہے چنانچہ ایسے آدمی کی نشوونما زیادہ بہتر ہوتی ہے اور وہ زیادہ خوش وخرم نظر آتا ہے وہ خوب کھاتا ہے ایسا آدمی زیادہ خوراک کی وجہ سے اپنے جسم کے وزن کو کنٹرول کرنے میں مشکل محسوس ہوتا ہے اور اس کا جسم اکثر مٹاپے پر مائل نظر آتا ہے ظاہر ہے کہ اس کی باڈی بلڈنگ کی ضروریات اور اس کی ٹریننگ کے طریقے دوسروں سے مختلف ہوں گے یقیناً اسے ایک ایسے ضابطے پر کاربند ہونا چاہئے جو اس کی دلچسپی کو انتہائی حد تک قائم رکھے ایسے آدمی کے لئے یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ وہ دوسروں سے مختلف ہوں گے یقیناً اسے ایک ایسے ضابطے پر کاربند ہونا چاہئے جو اس

کی دلچسپی کو انتہائی حد تک قائم رکھے ایسے آدمی کے لئے یہ بھی ضروری ہوتا ہے کہ وہ دوسروں کی نسبت زیادہ لمبے عرصے تک اپنی جسمانی تربیت کو جاری رکھے۔

2......سوداوی مزاج

سوداوی مزاج رکھنے والا شخص اینڈومورف والوں سے قدرے مختلف ہوتا ہے ایسا شخص بڑا حساس، زندہ دل اور نازک مزاج ہوتا ہے اس کے جسم میں بے پناہ قوتیں پوشیدہ ہوتی ہیں اس کا سر انڈے کی طرح مشابہت رکھتا ہے اس کی ہڈیاں نازک اور سبک ہوتی ہیں اور جسم پر گوشت کم ہی ہوتا ہے اس کی چھاتی کشادہ اور طاقتور ہوتی ہے اس کے پھیپھڑے بھی کشادہ ہوتے ہیں اس کا پیٹ البتہ چھوٹا ہوتا ہے ایسا آدمی لمبی دوڑ کے سلسلے میں کافی اچھا چیمپئن ثابت ہوسکتا ہے وہ ایسے کھانوں کا شوقین ہوتا ہے جو عام طور سے عمدہ اور نفیس کہلاتے ہیں اور خوب محنت سے پکائے جاتے ہیں۔ان کے کھانے سے قوت اور کشش حاصل ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے آدمی میں بھوک کی طلب کم ہوتی ہے اور چونکہ وہ اپنی قوت کو مسلسل استعمال کرتا رہتا ہے اس لئے یہ ضروری ہوگا کہ باڈی بلڈنگ سے متعلق اس کی ٹریننگ کم وقفے کی مضبوط ٹریننگ ہونی چاہئے جس میں وہ کم وقفے میں عادتاً زیادہ سے زیادہ کوشش کرے گا اور یہی بات اس کے لئے بے حد مفید رہتی ہے لیکن ایسے آدمی کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ وہ باقاعدہ آرام کرنے کی عادت بھی ڈالے یہ اس کا مشکل ترین مرحلہ ہوتا ہے تاہم وہ ایک مرتبہ اس کی تکمیل کرلیتا ہے تو پھر وہ جسمانی صحت پر خوشی محسوس کرتا ہے اور مسلز سے بھرپور باڈی کی قوت کا مالک بن سکتا ہے یہی بات اس کے لئے فرحت بخش ہوتی ہے۔

3......میسومارف

وہ شخص ہوسکتا ہے جسے ہم لوگ اعتدال پسند کہتے ہیں البتہ وہ دوسری قسم کے لوگوں سے تھوڑی بہت مشابہت رکھتا ہوگا تاہم وہ اپنی قطع میں بالکل الگ تھلگ ہوگا یہ صحیح معنوں میں مردانہ صفات کا مالک ہوتا ہے وہ ایسے کھیلوں کی طرف راغب ہوتا ہے جن میں زیادہ طاقت وقوت صرف ہوتی ہے یہ شخص بڑا ہی مضبوط قابل اعتبار اور شاندار کردار کا مالک ہوتا

ہے اس کے کھانے پینے اور دوسری تمام عادات و خصلتمیں ایک توازن واعتدال پایا جاتا ہے اس میں سب سے بڑی صفت یہ ہوتی ہے کہ آپ اس سے جس قسم کی ورزش کی اہمیت بیان کریں گے یہ شخص فوراً اس ورزش کو اپنا لے گا اس آدمی کو باقاعدہ باڈی بلڈنگ کے ماہرین آسان اور تیزی سے کامیاب ہونے والی صفت کا حامل سمجھتے ہیں وہ ہر قسم کی مجوزہ ورزش کی اہمیت کو سمجھ لیتا ہے اور احسن طریقے سے جلدی ترقی کر جاتا ہے ماسوائے ایک یا دو کو چھوڑ کر ایسے آدمیوں کے گروہ میں سے ہی دنیا کے بڑے معروف ایتھلیٹ اور اسپورٹس مین منظر عام پر آئے ہیں۔ اس لئے جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کون سے گروپ سے تعلق رکھتے ہیں تو اس بات سے آپ کو بہترین گائیڈ لائن یا رہنمائی مل سکتی ہے۔

تاہم خیال رکھیں کہ محض گروپ بندی ہی سب کچھ نہیں ہے بلکہ اس کے علاوہ گرد و پیش کے حالات ہر آدمی کے اپنے ذاتی حالات، روزمرہ کے مسائل، روزمرہ کی عادات، پیشہ ور کاروباری معاملات یہ سب وہ حالات ہیں جو مل ملا کر انسان کی ہمت اس کی زندگی اور اس کے مزاج پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ہماری اس کتاب یوتھ بلڈرز گائیڈ سے آپ کو واضح طور پر اس بات کی نشاندہی ملے گی کہ کوئی بھی آدمی اپنی قسم یا گروپ تبدیل کرنے پر قادر نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ چیزیں اس کے اختیار میں نہیں ہوتی۔ گروپ یا قسم خالق کائنات کی طرف سے اسے حاصل ہوتا ہے اور پیدائشی دولت شمار ہوتا ہے البتہ مسلسل توجہ اور محنت سے وہ اپنے جسم اور عادتوں کے نقائص کو دور کرنے میں ضرور کامیاب ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر وہ زیادہ بھاری اور وزنی ہے یا کم بھاری ہے تو وہ محنت کر کے نارمل ہو سکتا ہے کہ اگر وہ اعصابی کمزوری رکھتا ہے جس سے اس میں خود اعتمادی کی کمی ہو جائے تو وہ اس صورت حال پر یقیناً بڑی آسانی سے قابو پا سکتا ہے۔

دیکھا جاتا ہے کہ وہ لوگ جو مختلف جسمانی ساختوں اور مزاجوں کے مالک ہوتے ہیں ان کے لئے باڈی بلڈنگ کے تربیتی اصول بھی مختلف ہی تصور کرنے ہوں گے یہی وجہ ہے کہ ایک ہی معیار اور یکساں قسم کے طریقے جہاں بہت سارے لوگوں کو فائدہ دیتے ہیں وہاں کچھ لوگوں کے لئے بے حد نقصان دہ بھی ہوتے ہیں اور کچھ لوگوں کے لئے اطمینان بخش نہیں ہوتے ہیں چنانچہ ہمیں یہ معاملہ دوسرے انداز میں دیکھنا ہوگا۔

باڈی بلڈنگ کے اصولوں کو کامیاب بنانے کے لئے یہ ضروری ہوگا کہ ہر شخص کو انفرادی جسمانی ساخت اور مزاج کے مطابق ٹریننگ کے طریقے اختیار کئے جائیں۔ اور یہ طریقہ اس طرح وضع کئے جائیں جس طرح ہر جسم کی مناسبت سے اس کا لباس تیار کیا جاتا ہے اور یہ بات آپ مسلسل تجربات سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔ کہ وہ کون سی ورزشیں ہیں جو بڑی سوچ بچار اور غور وفکر کے بعد تجویز کر سکتے ہیں ایسی ورزشیں جنہیں ایک آدمی آسانی اور خوبصورتی سے انجام دے سکے تاکہ کم سے کم وقت میں اچھے سے اچھا نتیجہ برآمد ہو سکے چونکہ بہتر صحت اور اچھی جسمانی حالت کے لئے ٹریننگ یا ورزشوں کی تربیت کو ایک مشکل یا تکلیف دہ امر کی حیثیت سے نہیں دیکھنا چاہئے یہ ممکن ہے اور ہونا بھی چاہئے کہ یہ کام ہنسی خوشی کیا جائے۔ نیز اس میں دلچسپی اور آسانی کے جذبات نمایاں ہوں آپ کے لئے ضروری ہے کہ اپنے اندر جسمانی تربیت کو اپنانے کا جذبہ وشوق پیدا کریں اور ہمیشہ اگلی ورزشوں کی طرف اپنے ذوق وشوق کو بڑھانے کے لئے اپنے مزاج کو راغب کریں اور یہ کبھی نہیں ہونا چاہئے۔ کہ آپ کے اندر کبھی مایوسی کا عنصر پیدا ہو اور جو کچھ آپ کر رہے ہوں اسے چھوڑ دیں۔ یہ سب سے زیادہ اہم بات ہے کہ آپ ضروری ورزشوں کو کسی صورت میں نظر انداز نہ کریں کیونکہ بڑی ورزشوں سے آپ وہ فائدہ نہیں اٹھا سکتے جیسا کہ آپ دوسری ورزشوں سے اٹھاتے ہیں اگر یہ ورزش جس کا ہم آئندہ ذکر کرنے والے ہیں آپ کے کسی حتمی پروگرام کا حصہ ہے تو اس سے لاپروائی نہ برتیں کیونکہ اگر آپ اس سے لاپروائی برتیں گے تو ممکن ہے آپ ایسی ورزش سے نقصان کر رہے ہوں جس سے آپ بے پناہ فائدہ اٹھا سکتے تھے۔ اس بات پر آپ کو ٹھنڈے دل سے غور کرنا ہوگا۔ ہمارے خیال میں باڈی بلڈنگ میں تمام تر کامیابی کا راز ورزش میں بتدریج آگے بڑھنے کے اسلوب میں پوشیدہ ہوتا ہے تاہم ماہرین نے اس سلسلے میں ایک اور بات بھی کہی ہے کہ جسمانی تربیتوں سے مکمل استفادہ کرنے کی حقیقی صورت یہ ہوتی ہے کہ آدمی کے اندر تمام ورزشوں کو نبھانے کی پائیداری اور استقلال موجود ہو آپ میں استقامت نہیں ہوگی تو ان ورزشوں میں آپ کو زندگی کا حقیقی لطف نہیں آ سکے گا۔

اگر آپ اپنے ارادے اور عزم میں اس قسم کی پختگی پیدا کریں گے تو پھر آپ کی یہ

محنت کسی حالت میں اور کسی طور پر رائیگاں نہیں جائے گی۔

اس معاملے میں ہم آپ کو چند خاص باتوں کی طرف متوجہ کرنا چاہتے ہیں آپ خود سے سوال کریں۔

1......کیا آپ باڈی بلڈنگ ورزشوں کے لئے تیار ہیں؟

2......کیا آپ اس راہ میں کچھ قربانی دیں گے؟

3......کیا آپ اس کام کے عواقب سے واقف ہیں؟

4......کیا آپ کے دوستوں میں کوئی باڈی بلڈر موجود ہے؟

5......کیا آپ کے اندر کوئی ایسی شدید قسم کی خواہش موجود ہے جس کا آپ کو ادراک بھی ہے؟

6......کہیں یہ کوئی جلد بازی کا فیصلہ تو نہیں ہے؟

7......اگر آپ غیر شادی شدہ خاتون یا لڑکا ہیں تو آپ کو بہت سوچ سمجھ کر فیصلہ کرنا ہوگا اس کے لئے اگر والدین سے مشورہ کرلیں یا معالج سے تذکرہ کریں تو بہتر ہوگا۔

8......کیا باڈی بلڈنگ آپ کی نگاہ میں کوئی معیاری فیصلہ ہے؟

9......آپ کی تعلیم کیا ہے۔کیا آپ کے اسکول میں یہ مضمون موجود ہے؟

10......کیا آپ نے اس سے پہلے بھی یہ ورزشیں شروع کی تھیں؟

11......اگر ہاں......تو پھر اس کا انجام؟

12......کیا کسی حادثے کے سبب تو ایسا نہیں ہوا؟

13......اگر آپ پہلے کر کے چھوڑ چکے ہیں تو پھر اس بار آپ کو بے حد توجہ اور ذہانت سے اس کام کی سرے سے منصوبہ بندی کرنی ہوگی۔

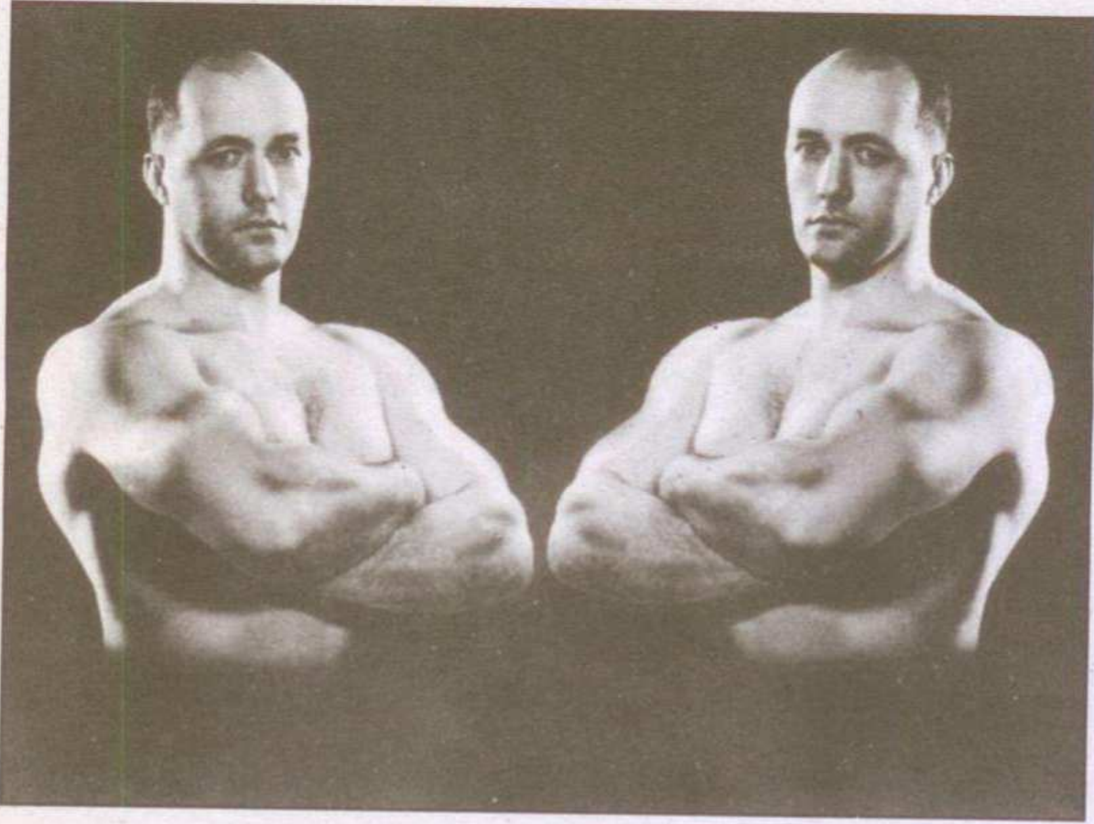
14......کیا آپ کے علاقے میں کوئی ایسا کلب یا ادارہ موجود ہے جہاں آپ آسانی سے جا سکیں؟

15......کیا آپ کا دوست آپ کا شوہر یا آپ کی بیوی اس معاملے میں آپ کا ساتھ دے سکتے ہیں؟

جسم کو مضبوط بنانے کا راز

کوئی شخص حتمی طور پر یہ نہیں کہہ سکتا کہ انسانی جسم کے اندر مسلز اور شہ زوری کا طرز بناوٹ کیا ہے؟ یہ کس طرح سے اور کیونکر اپنا کام کرتے ہیں؟ اس سلسلے میں آج تک جو سائنسی تجربات سے ثبوت ملا ہے وہ یہ ہے کہ کسی قسم کا ''دھکا'' خواہ وہ بجلی کا ہو یا کیمیاوی انداز کا ہو وہ چھوٹے سے چھوٹے مسلز کے ریشوں میں ایک خاص قسم کا عمل پیدا کرتا ہے۔اور یہ عمل مسلز کے اندر ربط اور حرکت پیدا کر کے انہیں مزید مضبوط بنانے کا باعث بنتا ہے اس بات کا تجربہ مشہور فزیالوجسٹ رالوان 1798-1737ء نے کیا تھا جبکہ اس نے دیکھا کہ ایک مینڈک کو بجلی کے متواتر جھٹکے لگنے سے اس کے مسلز کے اندر اتار چڑھاؤ پیدا ہوتا تھا اسی طرح کئی ماہرین جو کیمیاوی عمل کے ضابطے کی تعریف کرتے ہیں ان کا قول ہے کہ تجربات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ مسلز یعنی پٹھوں کو جب دھکا لگتا ہے یا اس پر کوئی زور پڑتا ہے تو اس میں سے ایک خاص قسم کا جوہر پیدا ہوتا ہے جسے ایسٹیا ملکیون کہتے ہیں جس میں سے کسی چیز کو نئی رمق بخشنے کی قوت ہوتی ہے اور جو کہ تمام تر جسم میں کیمیاوی عمل کو ایک گروہ کی شکل میں رواں کر دیتی ہے البتہ بعض لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ بجلی کے جھٹکے مسلز کے عمل کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

ہمارے خیال میں باڈی بلڈرز کے درمیان یہ بات کوئی مسئلہ نہیں ہے کہ مسلز کے کام کرنے کا انداز کیا ہے ان کے نزدیک سیدھی سادھی سی یہ بات اہمیت رکھتی ہے کہ ایک قابل عمل اور عقل مندانہ طریقہ کیا اختیار کیا جائے جس سے مسلز کی کارکردگی ان کی شباہت اور ان کے سائز میں خاطر خواہ اضافہ ہو۔ مسلز کے کام کرنے کے اصولوں سے واقفیت اگر ہوگی تو اس بات سے ان کے لئے ٹریننگ زیادہ دلچسپی کا باعث بن جائے گی اور اس میں انہیں کچھ ذاتی تجربات بھی حاصل ہوں گے اور ہم مختصر طور پر لیکن ممکنہ حد تک اس سلسلے میں اہم



ترین بنیادی اصولوں کو یہاں پر بیان کرر ہے ہیں۔

مسلز زیادہ تر جڑواں ہوتے ہیں اور یہ جسم کے دونوں طرف پائے جاتے ہیں ان کی کل تعداد 261 ہے بعض لوگوں کے نزدیک ان کی تعداد 215 ہوتی ہے یہ سب جوڑوں کی شکل میں ہوتے ہیں ان میں صرف پانچ مسلز ایسے ہیں جو اکیلے ہوتے ہیں یہ ہماری ہڈیوں کے ساتھ دونوں طرف نسوں کے ذریعے جڑے ہوتے ہیں ہر مسل کی ایک اپنی ظاہری شکل ہوتی ہے اور دوسری اس کی اندرونی صورت ہوتی ہے جب مسل پھولتا اور چھوٹا ہوتا ہے تو ان دونوں ہڈیوں کو ایک دوسرے کے نزدیک کھینچتا ہے عام صورت یہ ہوتی ہے کہ ہڈی دوسری ہڈی کی نسبت زیادہ قوت مدافعت رکھتی ہے اس لئے اس صورت میں صرف ایک ہی ہڈی حرکت کرتی ہے۔ اپنی شباہت کے لحاظ سے مسل کی ظاہری شباہت تو ساکت ہی رہتی ہے لیکن اس کی اندرونی کیفیت میں مدوجزر آتا ہے جب کوئی مسل دیگر طریقے سے عمل کرتا ہے جیسا کہ عام طور پر مسلز نہیں کرتے تو اس وقت مسل کی اصل ظاہری صورت اور اس کا اندرونی حصہ دونوں ایک دوسرے کے ساتھ انقلابی انداز میں کام کرتے ہیں۔

مسلز جوڑوں کو مکمل طور سے متحرک کر دیتے ہیں جس کی خصوصی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ جوڑوں کے اوپر سے گزرتے ہیں زیادہ تر مسلز ایک سے زیادہ جوڑوں پر سے ہو کو گزرتے ہیں اکثر اوقات جوڑوں میں ایک مسل کی اصلی اور ظاہری صورت ایک دوسرے کے نیچے ہوتی ہے اور مسل کا بڑا عمل عام طور پر نچلے والے جوڑ پر ہوتا ہے پیشتر اس کے کہ ہم مسلز کے عمل کے ذکر کی طرف آگے بڑھیں اس سے پہلے ہم مسلز کی اصلیت کو جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

مسلز تین قسم کے ہوتے ہیں

1......آزاد کار مسل

2......غیر آزاد کار مسل

یہ اندرون خانہ ہوتے ہیں۔

3......کاڈیئل مسل

ان کا تعلق دل کے مسلز سے ہوتا ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ ایک مسل سینکڑوں قسم کی انتہائی باریک پروٹو پلاس کے خلیوں کا بنا ہوا ہوتا ہے جسے قدرت نے باریک ریشوں میں آراستہ کیا ہوا ہوتا ہے ہر ایک مسل میں باریک ریشے کے اردگرد حفاظتی غلاف ہوتا ہے جسے انگریزی میں سیز کولیما کہتے ہیں اور دوسری طرف ان ریشوں کے بنڈلوں کے بنڈل ایک ملحقہ باریک قسم کی جھلی سے ڈھانپے گئے ہوتے ہیں جن کو پیپر یمیز یم Perimysium کہتے ہیں اور یہ سب مل کر پھر ایک بڑی جھلی میں یکجا کئے گئے ہوتے ہیں جسے اپمیسیزم Epimy Suim کہا جاتا ہے۔

چونکہ یہ گروپ مختلف اشکال میں پائے جاتے ہیں اس لئے ان کو جن ناموں سے پکارا جاتا ہے وہ بھی مختلف ہوتے ہیں ان میں سے بعض تو مربع نما ہوتے ہیں اور بعض مستطیل شکل کے ہوتے ہیں اور کچھ ایسے ہوتے ہیں جو بالکل گول ہوتے ہیں اور بعض کی شکلیں جیومیٹری کی طرح ہوتی ہیں مثلاً تکونی شکلیں۔

ایک مسل تین طرح سے اینٹھتا ہے یا جکڑ کر تنگ ہو جاتا ہے حقیقت یہ ہے کہ کوئی مسل کبھی آرام نہیں کرتا اور اس کے اندر جو ہلکا سا سمٹاؤ یا اختصار پایا جاتا ہے اسے مسل کی صحت مندی کہا جاتا ہے اور اس کے اندر مسل کی کوئی حرکت نہیں ہوتی ماسوائے اسے مسل کی صحت مندی کہا جاتا ہے اور اس کے اندر مسل کی کوئی حرکت نہیں ہوتی ماسوائے اس وقت جبکہ کچھ ریشے آرام کرتے ہیں اور ان کی جگہ دوسرے آرام کرنے لگتے ہیں مثال کے طور پر جب آپ اپنی کہنیاں جھکاتے ہیں تو آپ کے بازو کے اوپر والے حصے کے سامنے والے بڑے مسلز اور چھوٹے مسلز آہستہ آہستہ کم لیکن گھنے ہو جاتے ہیں مسل کا اصول یہ ہے کہ یہ ہمیشہ اپنے مرکز کی طرف حرکت کرتا ہے اسے ہم مرکزی عمل کہتے ہیں اگر ہم اپنے بازو کو نیچے کریں۔ اس کی کشش ثقل کو نیچے کی طرف آنے دیں تو آپ کے بازو کے اوپر والے حصے کے سامنے والے مسلز ہم مرکزی عمل کو آہستہ آہستہ کم کر کے اسے بتدریج آرام کرنے کی سہولت مہیا کر دیتے ہیں جسے مرکزی عمل کا نام دیا جاتا ہے اگر آپ اپنے بازو کو کہنیوں سے آدھی لچک کے ساتھ پکڑیں گے تو بازو کے اوپری حصے والے مسلز سمٹ جائیں گے اور حرکت نہیں کریں گے یہ ایک جامد حرکت ہوگی اور یہ مسلز اپنی اصلی صورت میں ہی قائم رہتے ہیں۔ دراصل مسلز کے سمٹنے کی چار وجوہات ہوتی ہیں یہ ایک اعلیٰ محرک کی صورت میں کام کرتا ہے یا مقابل انداز میں حرکت کرتا ہے یا جامد طور پر محرک ہوتا ہے یا اس کی وہ صورت ہوتی ہے جس میں کہ اسے آپ حرکت دیں ان گنجائش اور وسعتوں کے اندر درجنوں مسلز حرکت پذیر رہتے ہیں وہ مسلز جو درحقیقت حرکت کرتے ہیں وہ کہنی کو ڈھیلا کرنے والے براچی ایلس Brachi alis اور بائیسپس Biceps یا بازو کے سامنے والے حصے کے مسلز ہوتے ہیں یہ بے حد محرک مسل ہوتے ہیں یہ خود ہی بڑھتے اور گھٹتے ہیں ان کے قدرتی مدمقابل اس صورت میں ٹرائی سپس Triceps جو کہنی کو وسعت دیتے

ہیں حرکت کو مضبوط اور موثر کنٹرول میں رکھنے کے لئے آہستہ آہستہ آرام کی صورت میں مدد دیتے ہیں لیکن بائی سپس Biceps بازو کے اگلے حصے کو ست کار بناتے ہیں۔اس کے علاوہ کندھوں کو نرم اور لچک دار رکھتے ہیں اور اگر ہم اپنی کہنی پر دوسرا عمل کئے بغیر ہی لچک دار کرنے کے خواہش مند ہوں تو ایسے مسل بازو کے سامنے والے حصے کو مستعد اور مضبوط بنانے اور کندھوں کو پھیلانے میں ان کو ایسی حرکات کی عادت ڈالنا چاہئے تا کہ بائسپس Biceps یعنی بازو کے سامنے والے حصے کے مسل کے غیر پسندیدہ رجحانات کا اندازہ لگایا جا سکے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ بطور سائر پسٹس Syerpsts کام کرتے ہیں بہر حال اگر وزن کی وجہ سے آپ کی کہنی کی لچک میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہو تو ایسی صورت میں بائسپس Biceps عام طور پر آپ کے سیکپولرز Scapular کو لیست کردیتے ہیں کیونکہ یہ کم رکاوٹ پیدا کرتا ہے ایسی صورت کو روکنے کے لئے ٹریپیزیس Trapezius اوپر والے ریشے اسکیپولا کو برقرار اور مضبوط رکھنے کے لئے گرفت میں رکھتے ہیں اس کے معنی یہ ہیں کہ یہ بطور فیکسٹر Fixator کام کرتے ہیں۔

عام طور پر بہت سے مسلز ایک سے زیادہ جوڑوں سے گزرتے ہیں کیونکہ سائنرڈسٹ کے طور پر ہمیشہ کافی کام کرنا پڑتا ہے تاہم ان کا یہ کام فیکٹروں سے کچھ کم ہوتا ہے اور یہ ہڈیوں کے لئے آزادانہ حرکت کی صفت رکھتے ہیں اور پیشتر اس کے مسل اپنی تمام تر مضبوطی کے ساتھ کنٹریکٹ کریں۔یہ اپنی اصلی جگہوں پر بڑی مضبوطی سے قائم ہو جاتا ہے بازوؤں کے لئے آپ کو سخت ورزش کرنے اور سانس پر سخت گرفت کرنا پڑتی ہے یہ آپ کے پیٹ کے حصے اور آپ کی چھاتی پر گرفت رکھتے ہیں تا کہ وہ ان مسلز کو مضبوطی سے قائم رکھیں جو کہ اس کے اندر سے ہو کر بازوؤں تک جاتے ہیں جیسا کہ پیکٹر ایلس میجرز Pector Alis Major اور Latissimuspors ہوتے ہیں۔

ممکن ہے کہ یہ سب کچھ آپ کو بڑا پیچیدہ معاملہ معلوم ہو اور پریشانی کا باعث بن جائے تو پھر آپ اپنے لئے حسب حال ورزش کا انتخاب کرلیں اور اگر یہ صورت بھی ممکن نہ ہو تو اس کا خیال ہی ذہن سے نکال دیں کیونکہ یہ آپ کی طبیعت کے مطابق نہیں ہے اس لئے اس معاملے میں آپ کو کامیابی نہیں ہوگی تاہم اس سلسلے میں جو چیز بے حد ضروری ہے

وہ یہ ہے کہ آپ کو یہ بات ضرور معلوم ہو کہ ایک مسل سلسلہ حرکات میں کس طرح کام کرتا ہے اور اس بات کا بھی آپ کو علم ہونا چاہئے کہ اس قوت عمل کا اندازہ کیا ہوتا ہے۔

ایک ورزش یہ ہے کہ آپ اپنے ایک طرف کے بازو کی کہنی کو اس طرح اٹھائیں کہ آپ کے ہاتھ کی انگلیاں آپ کے شانوں کو چھونے لگیں اور آپ کے بازو کے اوپری حصے کے سامنے والے مسلز بائسپس **Biceps** اور براچیالیس **Barchialis** تمام تر کھنچاؤ کے ساتھ مکمل حرکت پذیر ہوں اور ان کے اوپر اور نیچے کی حرکات بڑی موثر اور قطعی مکمل ہوں اسی بات کو ہم مسلز کا مکمل سلسلہ حرکات کہتے ہیں یہ عام طور پر دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے ایک اندرونی سلسلہ حرکات اور دوسرا بیرونی سلسلہ حرکات اصلاح پذیر ورزشوں میں یہ حرکات تین صورتوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں ان میں ایک صورت بیرونی حرکات کی ہوتی ہے دوسری صورت درمیانی حرکات کے لئے اور تیسری صورت اندرونی حرکات کی ہوتی ہے۔

اس مشق کو اچھی طرح ذہین میں رکھنا ضروری ہے کیونکہ جدید ترقی یافتہ ورزشوں میں ان اصطلاحوں کو مختلف نقطوں میں استعمال کیا جاتا ہے یعنی مسلز کا انتہائی جکڑ یا اکڑ پن وغیرہ ان اصطلاحوں کو اس کتاب میں مختلف مقامات پر استعمال کیا گیا ہے۔ موجودہ زمانے میں باڈی بلڈنگ کے مختلف اصولوں میں سے ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک مسل کے کام کرنے کے طریقے کو خاص اپنی ذات کے لئے مخصوص کیا گیا ہے کہنے کا مطلب یہ ہے کہ یہ کوشش کی گئی ہے کہ بجائے اس کے سارے مسلز مل کر اجتماعی عمل کریں ایک مسل انفرادی صورت میں اپنے کام کو بخوبی سرانجام دے سکے۔ مثال کے طور پر وزن کے ساتھ آپ اپنے بازو کے اوپر والے حصے کی ورزش کرتے ہیں تو یہ زیادہ موثر بائی سپس بلڈر **Biceps Bilder** بن سکتا ہے بشرطیکہ آپ ورزش میں کہنی کو جسم کے حصے یا کسی پلیٹ فارم پر آرام کرنے دیں کیونکہ اس طرح سے کندھوں کو غیر ضروری کام کے بوجھ سے تھوڑی دیر کے لئے وقفہ مل جائے گا پیشتر اس کے کہ چار زانوں یا اکڑوں بیٹھنے والی ریکوں اور میخوں کی ورزش کو شروع کیا جائے ایک ورزشی کے لئے خاص طور پر جبکہ وہ اکیلا ہی ورزش کرتا ہو تو شروع میں اسے ہر ورزش میں وزن اٹھانے کے لئے زیادہ قوت استعمال کرنا پڑتی ہیں یہ ورزشیں اسے مضبوط و توانا بنا دیتی ہیں۔ مگر اس کے مسل کو بنانے والی ورزشوں کی استعداد کو گھٹا دیتی ہیں

آج کے ماڈرن دور میں ورزشوں کے لئے نئے نئے قسم کے ساز و سامان کے ساتھ ٹریننگ کو بامقصد اور ہم مرکز بنایا جاسکتا ہے جس سے زیادہ ترقی یافتہ اور جلدی نتائج حاصل کئے جاسکیں گے۔

مسلز کی بناوٹ

جسم میں مختلف قسم کی حرکات پیدا ہوتی ہیں یہ تمام حرکات ایک قوت کے زیر اثر محرک ہوتی ہیں ہر جڑواں مسل پر جوڑ اور ہڈیاں سب ایک سادہ قسم کی قوت کار کے مالک ہوتے ہیں یعنی ایک لیور **Lever** پر کام کرتے ہیں آپ جانتے ہوں گے کہ لیور ایک مضبوط راڈ ہوتا ہے جو ایک مقام مخصوص پر ٹھونی پر یا کھونٹی پر گھومتا ہے اور اس کا کام یہ ہوتا ہے کہ ایک جگہ سے دوسری جگہ تک قوت فراہم کرے جب آپ غور کریں گے تو معلوم ہوگا کہ پاور طاقت اور کھونٹی یا ٹھونی دراصل بازو کی قوت ہوتی ہے ڈایاگرام میں دونوں کو برابر دکھایا جاتا ہے اگر بازو کی قوت بہ نسبت مدافعاتی بازو کے بڑھی ہوگی تو لیور زیادہ مضبوط ہوگا اگر یہ نسبتاً کم ہوگی تو لیور کمزور ہوگا اس لئے تکنیکی طور پر درست طور پر کام نہیں کرے گا بدقسمتی سے یہ بات سچ ہے کہ ہمارے زیادہ تر مسلز بڑی حد تک درست طور پر سے تکنیکی درستگی کے ساتھ کم کرتے ہیں جو کہ علم الابدان کے جاننے والوں کو یہ ثبوت بہم پہنچاتا ہے کہ انسانی جسم کی بنیاد تیز رفتاری پر نہیں بلکہ اصل میں قوت و طاقت پر رکھی گئی ہے۔

یہ لیور دراصل تین قسم کے ہوتے ہیں ان میں انسانی جسم کی ہڈیاں بطور لیور، جوڑ، بطور کھونٹی یا مسلز یا بطور طاقت کام کرتے ہیں ان میں جسم میں لیور تین قسم کے نہیں ہیں۔

دوسری ترکیب کا لیور ...... پاؤں کی انگلیوں پر کھڑا ہونا ہے

جبکہ **پہلی ترتیب کا لیور** ...... سر کے حصے کو ظاہر کرتا ہے۔

لیورز کی پہلی ترتیب میں کھونٹی مدافعت اور طاقت کے درمیان میں ہوتی ہے اس کی مثال یہ ہے۔

1......سی سا (See Saw) یعنی کھونٹی جس پر بیٹھ کر اونچے نیچے ہونے کا لطف اٹھاتے ہیں۔

2......ترکڑی کے پڑوں کا جوڑ

3......قینچی کے دونوں بازو

انسانی لیورز کا زیادہ تر حصہ تیسری ترتیب سے تعلق رکھتا ہے جس میں طاقت Power کھونٹی اور قوت مدافعت کے درمیان میں ہوتی ہے مثال اس کی یوں ہے کہ جیسے ایک آدمی زمین سے سیدھا سیڑھی پر چڑھ رہا ہے اور زینہ بہ زینہ اوپر جا رہا ہو تو ایسی صورت میں وہ تیسری ترتیب کا لیور استعمال کر رہا ہوتا ہے یہ مضبوطی سے کوئی تعلق نہیں رکھتا مستحکم بھی نہیں ہوتا اور کمزور ہوتا ہے لیکن طاقت پر اس کی بڑی تھوڑی اور کم حرکت ہوتی ہے اور مدافعت کے وقت البتہ اس میں بڑی زیادہ اور تیز حرکت پیدا ہو جاتی ہے یہ اسپیڈ کا لیور ہوتا ہے۔

باڈی بلڈنگ کی ٹریننگ کا مقصد مسلز کو آہستہ آہستہ اور بحفاظت طریقے سے اپنا فریضہ سرانجام دینے میں معاون بننا ہوتا ہے تاکہ ہر ایک مسل کا تمام تر حصہ اعلیٰ ترین حالت میں قائم اور دائم رہے جب یہ آرام کی پوزیشن میں ہو تو مکمل طور پر نرم اور حلیم ہو اور جب یہ اکڑاؤ کی شکل میں ہو تو پھر توقع کی انتہا تک اینٹھا ہوا ہوگا اس لئے یہ دیکھنا ضروری ہوتا ہے کہ ہر ایک مسل اپنی سلسلہ کارکردگی میں پورا عمل پذیر ہو اگر آپ ایک مسل کو اس کی اندرونی سلسلہ کارکردگی کی حدود کی مطابقت کے ساتھ اکڑاتے ہیں جیسا کہ بہت سے باڈی بلڈنگ کرتے ہیں تو یہ مسل مختصر مدت میں عمل کرتا ہے اور ہمیشہ اکڑاؤ کی کیفیت میں نظر آتا ہے اس کی یہ کیفیت جوڑ والی حرکات کی تحریک کو محدود کر دیتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کی وضع قطع بدنما ہو جاتی ہے اور اس کی حرکات بھی بے سلیقہ ہو جاتی ہیں اور مسل کی سجاوٹ کی جو حقیقی شکل ہوتی ہے اس کی صورت غلط ہو جاتی ہے دراصل ہوتا یوں ہے کہ کچھ مسل مختصر طور سے مستقل ہو کر اکڑ جاتے ہیں اس کے نتیجے میں ان کی حرکات میں بے قاعدگی اور کارکردگی

میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔

مسل کے مختصر ہو جانے اور کئی کام کرنے والے مسلز کی صورت میں اکڑاؤ پن پیدا ہو جانے کی مثالیں آپ دیکھ سکتے ہیں خاص طور سے ان لوگوں کی جو کئی کئی گھنٹے طویل وقت کے لئے تشنج نما یا اکڑاؤ کی حالت میں کام کرتے ہیں بعض دفاتر میں کام کرنے والے ایک ایسے ڈیسک پر جھک کر کام کرتے ہیں جوان کے جسم کی نسبت بہت نیچا ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے جسم کا نچلے حصے کے بھاری ہو جانے کی وجہ سے جسم غیر متوازن ہو جاتا ہے کمر اور پیٹ میں جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے اس صورت میں حال میں خاص قسم کی مفید ترین ورزشیں بہت ضروری ہو جاتی ہیں۔

اس لئے یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ ہر ایک باڈی بلڈر خواہ وہ کسی بھی موقعے کے لئے کسی بھر پور ورزش کا انتخاب کرے ان ورزشوں میں ایک توازن کا جذبہ موجود ہونا ضروری ہے تا کہ مسلز کے اکڑاؤ اور نرمی کے درمیان دونوں اوقات میں مسلز کے عمل کارکردگی میں ایک حقیقی تناسب پیدا ہو اس سلسلے میں چند ضروری ہدایات اور خاص قسم کا شیڈول اس کتاب کے آخری ابواب میں دیا جا رہا ہے۔

اگر آپ اپنے مسلز کی کارکردگی کو بہتر بنانا اور ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو مندرجہ بالا باتوں کو نہ صرف غور سے پڑھیں بلکہ اپنے طور پر ان کا ایک خاکہ یا نقشہ مرتب کر لیں اور پھر اپنے طور پر یہ تجزیہ کریں کہ آپ کے دونوں قسم کے مسلز کی کیا صورت حال ہے۔

اگر آپ اپنے مسلز میں کہیں پر کوئی غیر معمولی قسم کی بات دیکھتے ہیں تو پھر ان کا علاج یہی ہے کہ آپ باڈی بلڈنگ والی مشق کا سہارا لیں۔

باڈی بلڈنگ میں خوراک کے مسائل

جب کبھی بات صحت کی ہو تو لازمی طور سے وہاں پر خوراک کا ذکر ضرور آئے گا کیونکہ صحت اور خوراک کا ساتھ چولی دامن جیسا ہوتا ہے یہ حقیقت ہے کہ ایک عام آدمی اس وقت بے چینی سی محسوس کرتا ہے جب وہ اپنے کسی دوسرے مقصد کے حصول میں خوراک کے لئے اپنے مقصد سے بھی زیادہ اہمیت کی تلقین سنتا ہے پھر وہ گھبرا کر اپنے مقصد سے ہی فرار حاصل کر لیتا ہے اور صحیح صورت حال کو معلوم کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتا اور اس کوتاہی کی وجہ سے اپنے لئے مستقبل میں بہت سی تکالیف کے اسباب پیدا کر لیتا ہے اور اپنے جسم کو صحت مند، توانا اور خوب صورت بنانے کے مواقع کو یقینی طور پر کھو دیتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ باڈی بلڈنگ میں خوراک کی بڑی اہمیت ہے اور یہ اپنی جگہ پر مسلم اور لازمی چیز ہے مگر وہ قطعی طور پر بوجھل یا پریشان کن مسئلہ نہیں ہے ہر ایک باڈی بلڈر کے لئے خوراک کے متعلق ابتدائی معلومات ضروری ہوتی ہیں اور یہ معلومات اسے کامیابی سے ہمکنار ہونے میں بڑی مددگار ہوتی ہیں کیونکہ ایک ورزش کرنے والے جسم کے لئے صحت مند ہونا بہر حال ضروری ہوتا ہے اور صحت کے سلسلے میں خوراک بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

آپ نے بھی ایک کہاوت سنی ہوگی یہ بہت پرانی کہاوت ہے مگر اس میں سچائی بہت ہے وہ کہ ایک آدمی کا گوشت دوسرے کے لئے زہر ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ایک باڈی بلڈر لمبے وقفوں کے ساتھ بھاری قسم کی خوراک پر انحصار کرتا ہو جبکہ دوسرا باڈی بلڈر دن کے دوران صرف طے شدہ اوقات میں بھی ہلکی یا تھوڑی خوراک پر ہی زیادہ بہتر طور پر گزارا کر لیتا ہو اس لئے خوراک کے سلسلے میں ایک آدمی کی قوت برداشت اور اسکے ساتھ اس کے جسم کی بناوٹ کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے ایک عام آدمی کی جسمانی بناوٹ کی قسم اور جسم کا قد کاٹھ اور اس کے نظام ہضم کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے بلکہ قوت برداشت سے یہ انداز ہوتا ہے کہ وہ نسبت سے خوراک حاصل کر کے جسمانی توانائی کو برقرار رکھ سکتا ہے۔ اس طرح اندازہ ہوا

کہ آپ کی جسمانی تربیت میں آپ کی رہنمائی کے لئے آپ کو صحیح قسم اور اندازے کی خوراک کی نشاندہی کرنا دراصل ایک مسئلہ ہے اور یہ حقیقتاً آپ کے ذاتی تجربہ سے تعلق رکھتا ہے یہ ایک ایسا مسئلہ ہے جو آپ کے جسمانی نشوونما کے ابتدائی اصولوں کی تعلیمات کو مدنظر رکھ کر آپ کو خود ہی طے کرنا ہوگا آپ کی معلومات میں اضافے کے لئے اس کا کچھ مناسب تذکرہ یہاں پر ہم کر دیتے ہیں خوراک میں اگرچہ بہت سی ورائٹی ہوتی ہیں تاہم خوراک کو چند مخصوص گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا ہے یہ مخصوص گروپ حسب ذیل ہیں۔

1...... پروٹین (حیاتین)

2...... روغنی اجزاء (روغنیات)

3...... کاربوہائیڈریٹس

4...... وٹامنز

5...... دھاتیں

6...... پانی

اب ان اجزاء کا تفصیل سے تذکرہ پیش خدمت ہے۔

پروٹین

کہا جاتا ہے کہ یہ لفظ یونانی لغت کے لفظ پروٹون سے لیا گیا ہے اس کا مطلب ہے ''اولین'' ہر باڈی بلڈر کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ پروٹین ایک انتہائی اہم ضرورت ہے جس خوراک میں پروٹین ہوتا ہے وہ نہ صرف یہ کہ مسلز میں پیدا ہونے والی کمزوری کو دور کر دیتی ہے بلکہ یہ قوت فراہم کرنے والی غذاء بھی ہوتی ہے صرف یہی ایک ایسی خوراک ہے جس میں نائٹروجن ہوتی ہے اور چونکہ انسانی جسم سے نائٹروجن بدستور خارج ہوتی رہتی ہے اس لئے جسم کو پروٹین والی خوراک بے حد ضروری ہوتی ہے پروٹین کی کئی اقسام ایسی ہیں جو باڈی بلڈر کو دوسری خوراکوں کی نسبت زیادہ قوت بحال اور قوت برداشت عطا کرتی ہے خاص طور سے دودھ، انڈہ، گوشت، مچھلی اور پنیر کے اندر پروٹین (حیاتین) وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں انہیں درجہ اول کے پروٹین کہا جاتا ہے دوسرے درجے کے حیاتین

عام طور سے تمام سبزیوں یعنی مٹر، ساگ، گوبھی، اور گاجر وغیرہ میں موجود ہوتے ہیں پروٹین کا ایک اچھا ذریعہ سویا فلور بھی ہے جو کہ سویا بین سے تیار کیا جاتا ہے اور باڈی بلڈروں کے لئے مشہور خوراکوں میں سویا بین ایک مشترکہ جزو کی حیثیت رکھتا ہے۔

یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ ایک انسان کے لئے کس قدر پروٹین ضروری ہوتے ہیں دراصل اس کا انحصار انسان کے جسم کے حجم اور اس کے کام پر منحصر ہوتا ہے اس سلسلے میں اس کی باڈی بلڈنگ کی ٹریننگ والی ورزشوں کو پیش نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے سائنسی مطالعے کے ذریعے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ ایک آدمی کو جو اچھی حالت میں سخت ورزشوں کا پروگرام رکھتا ہو اسے دو پونڈ وزنی ورزش کے لئے 1/30 اونس کے پروٹین درکار ہوتے ہیں البتہ اس کا اندازہ کرنا آسان کام نہیں ہوتا مثال کے طور پر گوشت ہے جو کہ باڈی بلڈر کی مرغوب پسندیدہ اور پروٹین والی غذا ہے اس میں 4/5 پانی ہوتا ہے تاہم کسی حد تک ہم مزید رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں یہ کہا جاتا ہے کہ آدھا کلو دودھ ایک سن رشیدہ شخص کو روزانہ اس کی ضرورت والی پروٹین کا تقریباً ایک چوتھائی حصہ فراہم کر دیتا ہے۔

خوراک میں مچھلی، گوشت یا مرغی کا گوشت بھی پروٹین کی اچھی خاصی مقدار مہیا کر دیتی ہے اور نیم سخت انڈے تقریباً حیاتین کا 1/5 حصہ مہیا کر دیتے ہیں اس لئے دودھ، گوشت اور انڈوں کی ایک مناسب مقدار آپ کی مقرر شدہ خوراک میں آپ کے لئے پروٹین کی کمی کو صرف ایک حد تک ہی پورا کرتی ہیں۔

برطانیہ کے باڈی بلڈروں کے لئے یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ وہ جتنی سخت ورزشیں کرتے ہیں اور ان کے جسموں کو زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے ان کے مطابق کمی کو پورا کرنے کے لئے انہیں مطلوبہ پروٹین حاصل نہیں ہوتے اس لئے یہ بات قابل غور ہے کہ ایسی خوراک کا پروگرام ترتیب دیا جائے کہ جو ان کی اس کمی کو پورا کرنے کے لئے انہیں پروٹین مہیا کر سکے ماہرین خوراک اسی بات کی ہدایت کرتے ہیں کہ پروٹین کے ساتھ قدرے کاربوہائیڈریٹس بھی استعمال کرنے چاہئیں ان کی نسبت ایک کاربوہائیڈریٹ اور چار حیاتین کی ہونی چاہئے۔

اب جبکہ گوشت والی خوراک کھلے عام دستیاب ہوتی ہے تو نوجوان باڈی بلڈرز

کو چاہئے کہ وہ اپنی استعداد کے مطابق زیادہ سے زیادہ پروٹین والی غذائیں استعمال کریں کیونکہ دوسرے ملکوں کے اعلیٰ معیار قائم کرنے والے تمام ایتھلیٹ کو نیم بھنا ہوا اور نیم روسٹ کیا ہوا گوشت زیادہ قوت بخش اور زیادہ حیاتین بخش ثابت ہوتا ہے اعلیٰ معیار والے ایسے ایتھلیٹ بہت ہی کم ہوتے ہیں جو کہ اپنی طاقت اور قوت برداشت کو صرف خالص سبزیوں پر قائم رکھ سکیں۔

جہاں تک کاربوہائیڈریٹس کا معاملہ ہے یہ انسانی جسم کے لئے ایندھن کا کام دیتے ہیں یہ بغیر نمکیات والی خوراک اور میٹھی چیزوں میں موجود ہوتے ہیں جو معدے اور جگر کے مسلز میں اور ان کے خون میں اسٹور ہو جاتے ہیں اور جسم میں طاقت کو منتقل کرتے ہیں بغیر نمکیات والی خوراک میں اناج، روٹی اور گندم کی دوسری اشیا اور آلو خاص طور پر قابل ذکر ہیں اس کے علاوہ میٹھی چیزوں میں شربت، شہد، پکے ہوئے پھل، گلوکوز جو معدے میں کیمیکل بریک ڈاؤن کو کاٹ کر آگے بڑھتا ہے اور جس کے اندر تیز رفتار قوت کافی صرف ہو جانے کی وجہ سے جسم کے اندر طاقت کم ہو جاتی ہے اور قوت میں موجود میٹھی حیات کم ہو جاتی ہیں ایسی صورت میں آپ گلوکوز کی ایک مناسب مقدار ضرور استعمال کریں۔

روغنیات والے حیاتین ہماری ضروری خوراک میں تیسرا لازمی جزو ہوتے ہیں اور یہ قابل قدر ہوتے ہیں کہ ان کی وجہ سے جسم کے اندر گرمی یا حرارت کو برقرار رکھنے اور ریزرو قوت کو بحال رکھنے میں مدد ملتی ہے یہ دھاتوں اور سبزیوں کی صورت میں موجود ہوتے ہیں اور ان کا زیادہ تر حصہ مکھن، تیل، گھی، پنیر، چربی اور گوشت، نمک لگا کر دم بخت کی گئی ران، دودھ اور کریم کے اندر موجود ہوتا ہے اس کے علاوہ یہ جزو ہمیں باداموں، اخروٹوں، چلغوزوں، انڈوں، چاکلیٹ، سلومن، مچھلی وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

خوراک کے ایک ماہر کا قول ہے کہ خوراک کے مندرجہ بالا تینوں اجزاء ایک باڈی بلڈر کی خوراک میں روزمرہ اور متوازن حصے کے ساتھ لازمی طور پر شامل ہونے چاہئیں ان کی نسبت مندرجہ ذیل ہے۔

1...... پروٹین۔ 4 اونس

2...... کاربوہائیڈریٹس۔ 6 اونس

3......روغنیات۔4اونس

صحیح معنوں میں تندرست وتوانا رہنے کے لئے روزمرہ کی خوراک کے علاوہ دیگر چیزوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے ان میں وٹامن، دھاتیں، پانی اور متفرقات قابل ذکر ہیں خلاصہ یہ ہے۔

وٹامن یا حیاتین

انہیں عام طور پر حیاتین اس لئے کہا جاتا ہے کہ یہ زندگی بخش اجزاء ہوتے ہیں اور انسانی جسم کے لئے انتہائی ضروری ہوتے ہیں ان میں سے کچھ حیاتین کی باقاعدہ تشخیص بھی کی جا چکی ہیں انہیں اب صاف کر کے قلمی شکل میں الگ کر کے رکھے جانے کا تجربہ بھی ہو چکا ہے تمام حیاتین کا الگ الگ اور خصوصی مقصد ہوتا ہے لیکن وہ حیاتین جو ہماری زندگی سے متعلق ہوتے ہیں ان میں حیاتین 'A' اور حیاتین 'B' ان کے اندر بذات خود ایک گروپ ہے اور حیاتین 'C' حیاتین 'D' اور حیاتین 'E' قابل ذکر ہیں ان کی مختصر تفصیل حسب ذیل ہے۔

حیاتین (A)

یہ حیاتین ہمارے لئے بے حد ضروری ہیں یہ وٹامن انسانی صحت کو قائم و برقرار رکھنے اور صحت کو بہتر بنانے کے لئے بے حد ضروری ہیں اگر جسم کے اندر ان وٹامن کی کمی ہو تو پھر جلد کے اندر سختی اور تنفس کی بیماریوں میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے یہ حیاتین سبز پتوں والی سبزیوں، زرد سبزیوں، یعنی گاجر، مکھن، پنیر دودھ اور انڈے کی زردی کے علاوہ پھلوں میں بے حد پائے جاتے ہیں۔

حیاتین (B)

یہ حیاتین گروپ میں پائے جاتے ہیں ان کو بھی ایک سے لے کر بارہ تک یعنی (B1 to B12) کا نام دیا گیا ہے اگر جسم کے اندر ان حیاتین کی کمی ہو جائے تو جسم کے پٹھوں

میں سختی جسم کے اندر تکھاوٹ کے آثار، معدے میں بدہضمی اور قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے یہ حیاتین تمام قسم کے اناج، بغیر چربی والے گوشت، خمیر، لوبیا، پنیر اور بعض سبزیوں میں ملتے ہیں۔

حیاتین (C)

ان حیاتین کو عام طور سے تازہ پھلوں کے وٹامن کہا جاتا ہے یہ کھٹے اور ترش پھلوں اور آلوؤں دیگر سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں اگر جسم کے اندر ان کی کمی ہو تو اس کے نیچے کی جلد میں اکڑاؤ پن، مسوڑھوں میں کمزوری، جسم پر داغ دھبے، خون کے اندر کمی اور دماغی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

حیاتین (D)

ان حیاتین کو عام طور سے چمکتے سورج کے وٹامن کہا جاتا ہے کیونکہ یہ حیاتین دھوپ میں سورج کی شعاعوں کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں انہیں ہم انڈوں، دودھ، کریم اور مصفا مکھن سے بھی حاصل کر سکتے ہیں مچھلی کے تیل اور خاص طور سے کوڈ اور بلی بٹ مچھلی میں بہت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جسم میں ان کی کمی سے ہڈیاں اور دانت کمزور ہو جاتے ہیں اور نوجوانوں کے جسمانی ڈھانچوں میں کجی پیدا ہو جاتی ہے۔

حیاتین (E)

یہ وٹامن نشوونما والے حیاتین کہلاتے ہیں یہ گندم کے دانوں میں پائے جاتے ہیں ابھی تک ان کے بارے میں واضح انداز میں معلوم نہیں ہو سکا کہ انسانی زندگی پر ان کے موثر اثرات کیا ہوتے ہیں لیکن یہ ضرور ہے کہ ان کی عدم موجودگی سے جانوروں میں بانجھ پن پیدا ہوتا ہے۔

اگرچہ اب کیپسول کی شکل میں کئی مفید قسم کے اضافی وٹامن بھی تیار کر لئے گئے ہیں اور بلاشبہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ وہ ایک عام آدمی کے لئے بہت بہتر اور مفید ثابت ہوتے ہیں

البتہ اگر وہ پسند کرے تو ان حیاتین کو مناسب طریقے سے تیار کی گئی خوراک میں بھی حاصل کر سکتا ہے تاہم ہر آدمی صحیح وقت پر درست خوراک حاصل کرنے کے قابل نہیں ہوتا اس لئے یہ بات کہی جا سکتی ہے کہ حیاتین اور دھاتوں والی غذاؤں میں اضافہ کر لینا ہی زیادہ بہتر اور آسان طریقہ ہے۔

دھاتوں والے وٹامن

ماہرین غذائیت نے انسانی جسم کی نشوونما اور صحت برقرار رکھنے کے لئے تیرہ دھاتوں کی موجودگی ضروری قرار دی ہے یہ دھاتیں مندرجہ ذیل ہیں۔

1......کیلشیم (چونا)

2......لوہا (آئرن)

3......آیوڈین

4......سوڈیم

5......میگنیشیم

6......پوٹاشیم

7......فاسفورس

8......سلفر

9......کلورین

10......تانبہ

11......میگنیز

12......کوبالٹ

13......جست

ان دھاتوں کے حیاتین اکثر کھانے پینے والی اشیاء میں پائے جاتے ہیں اگرچہ لوہے اور کیلشیم (چونا) کے حیاتین انتہائی ضروری اجزاء ہوتے ہیں لیکن عام قسم کی خوراک کے اندر یہ اجزاء موجود نہیں ہوتے اس لئے ہر باڈی بلڈر کو یہ عقلمندانہ مشورہ دیا جاتا ہے

کہ اپنی خوراک کو انتہائی موثر اور مفید بنانے کے لئے لوہے اور چونے کے حیاتین کو ضرور شامل کریں مثلاً براؤن رنگ کی روٹی اور دودھ کی وافر مقدار استعمال کی جائے۔

پانی اور متفرقات

انسانی جسم کو پانی کس قدر ضرورت ہوتی ہے اس کا اندازہ محض اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ ہر انسان کے جسم میں وزن کا 2/3 حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے پانی بدن کے تمام مسلز کے سارے بڑے حصوں کی بناوٹ کو ترتیب دیتا ہے اس کا مقصد کیمیکلز کو حل ہونے سے روکنا اور ضروری کیمیاوی تبدیلیوں کو فروغ پذیر ہونے کی اجازت دینا ہوتا ہے اگر انسانی جسم کے اندر پانی کی کمی واقع ہو جائے تو اس کی وجہ سے جسم میں درد ہونے لگتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے اس کے جسم میں دباؤ بڑھ جاتا ہے اس صورت میں عقل مندی کی بات یہ ہوگی کہ ہر روز ہلکے قسم کا پانی وافر مقدار میں استعمال کیا جائے ایک عام آدمی جس کے گردے صحیح طور پر کام کرتے ہوں تو اس کے لئے پانی کا استعمال دن میں دوسری چیزوں کی نسبت 3/4 سے کم نہیں ہونا چاہئے خوراک میں پانی اگر چہ خود بھی موجود ہوتا ہے لیکن دن کے دوران میں کم از کم 1-1/3 کلو پانی ضرور پینا چاہئے جب ہم پانی پیتے ہیں تو اس کا مطلب پانی کے علاوہ دودھ یا دیگر مشروبات از قسم شربت کوکا کولا اور سیون اپ وغیرہ شامل ہوتا ہے البتہ سوڈا یا دوسرے سنسناہٹ پیدا کرنے والے شربت نہیں پینے چاہئیں متفرقات جن سے سبزیات یا دیگر ریشوں سے حاصل ہونے والا گلوکوز قابل ذکر ہے یہ انتڑیوں کے عمل کو درست رکھتا ہے، بہت معاون ثابت ہوتا ہے اس سے انتڑیوں کے مسلز اپنی مکمل قوت سے کم کرتے ہیں عام خوراک میں یہ کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

جب نظام ہضم میں کاہلی اور سست رفتاری کا عمل واقع ہو تو ایسی صورت میں دلیے کا استعمال زیادہ مفید رہتا ہے اب ہم آپ کو بتاتے رہتے ہیں کہ ایک باڈی بلڈر کو اپنی روزانہ والی خوراک کو کس طرح مرتب کرنا چاہئے۔ اس کی تفصیل ہم ذیل میں پیش کررہے ہیں۔

باڈی بلڈر کی روزانہ خوراک کا مکمل چارٹ

1......چربی والے گوشت کی ایک معقول مقدار جو ہضم کی جا سکے۔

2......آلو اور سبز، زرد سبزیاں، ساگ، سبزیاں، گھیا، توری شلغم اور گوبھی وغیرہ

3......ایک پاؤ دودھ (کم از کم روزانہ)

4......اناج کی معقول مقدار، صحت اور عمر کے اعتبار سے۔

5......مکھن کی دو چھوٹی ٹکیاں یا پھر ایک بڑی ٹکیہ۔

6......آدھا کلو...... پھلوں کا جوس۔

7......تازہ پھلوں اور کچا پھل یا سلاد۔

8......ڈبل روٹی کے اچھی طرح پکائے ہوئے کم از کم تین سلائس۔

9......دو عدد تازہ انڈے۔

اس کے علاوہ مزید ضروری باتوں کو دھیان میں رکھیں۔

1......کھانا ہمیشہ بڑی احتیاط کے ساتھ پکانا چاہیے۔

2......کھانا نہ تو زیادہ پکایا جائے نہ ہی اسکے نیچے بہت زیادہ تیز آنچ جلائی جائے۔

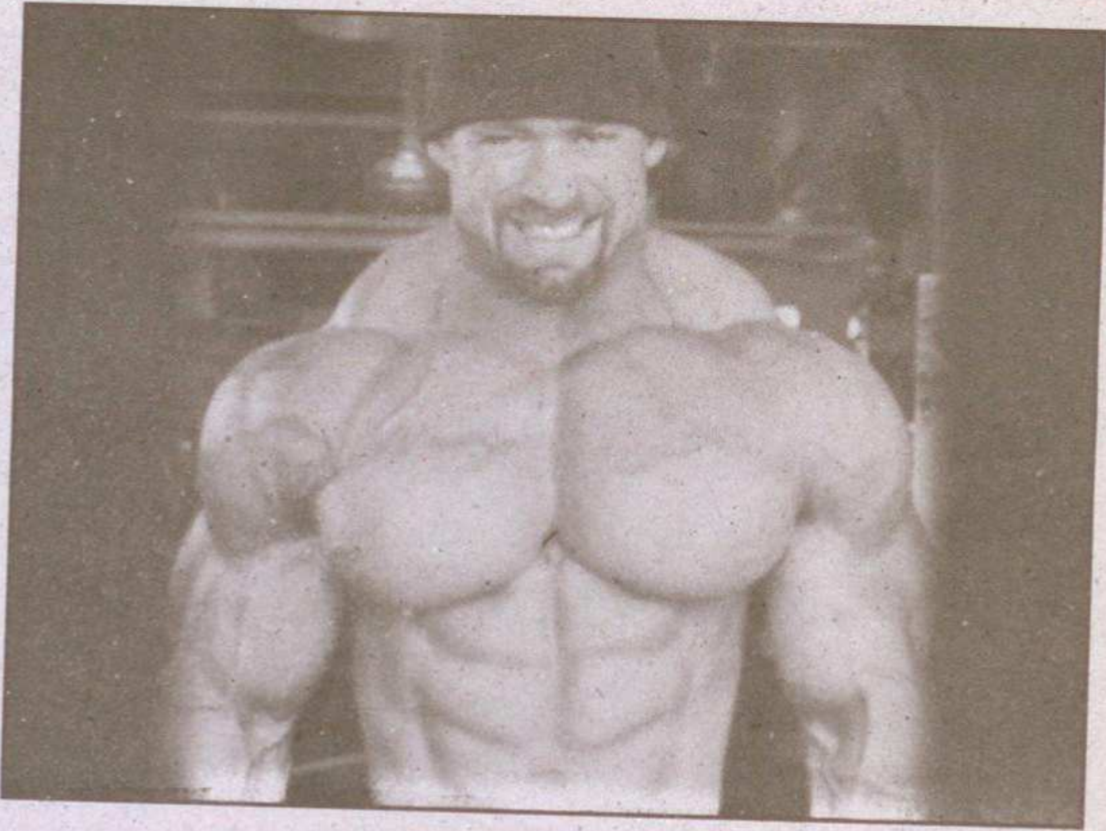
3......کھانا ہمیشہ خوب چبا چبا کر آہستہ آہستہ کھایا جائے۔

4......کھانے میں زیادہ مرچ مصالحہ نہ ڈالا جائے۔

5......خوراک زیادہ سے زیادہ قدرتی ہونی چاہیے۔

6......اگر غذاء مقوی کھائی جائے تو کھانے کے نصف گھنٹہ بعد سخت محنت کا کام کرنا چاہیے۔

اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کریں گے تو اس سے آپ کو بے حد فائدہ ہوگا کیونکہ انسان کا معدہ اگر اچھا ہوگا تو وہ کھانا اچھی طرح ہضم کرے گا اور اگر کھانا ہضم ہوگا تو غذائیت سے انسان کے جسم میں قوت و توانائی پیدا ہوگی اور اس کا جسم بہتر طور پر کام کرے گا۔



حقیقت میں غذا انسانی جسم کا ایندھن ہے اس لئے جتنا اچھا ایندھن ہوگا انسان کے جسم کی گاڑی اتنی اچھی رہے گی۔

صحت کے لئے چند خاص اصول اور بھی ہیں ان پر عمل کرنے سے باڈی بلڈر فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

1......روزانہ علی الصبح یعنی سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو جائیں۔

2......صبح کا غسل، صبح کی چہل قدمی اور فجر کی نماز میں باقاعدگی اور پابندی پیدا کریں۔

3......صبح کی ہواخوری کے لئے باغ اور پُر فضا علاقے کا انتخاب کریں۔

4......روزانہ کئی میل پیدل چلنا بے حد شاندار ورزش ہے۔

5......خوش رہنا بہت بڑی نعمت ہے اس سے بہت بڑی غذائیت مل جاتی ہے۔

6......دوسروں کے ساتھ احسان کرنا بھی صحت میں چار چاند لگا دیتا ہے۔

جسمانی ساخت پیمائش اور معیار

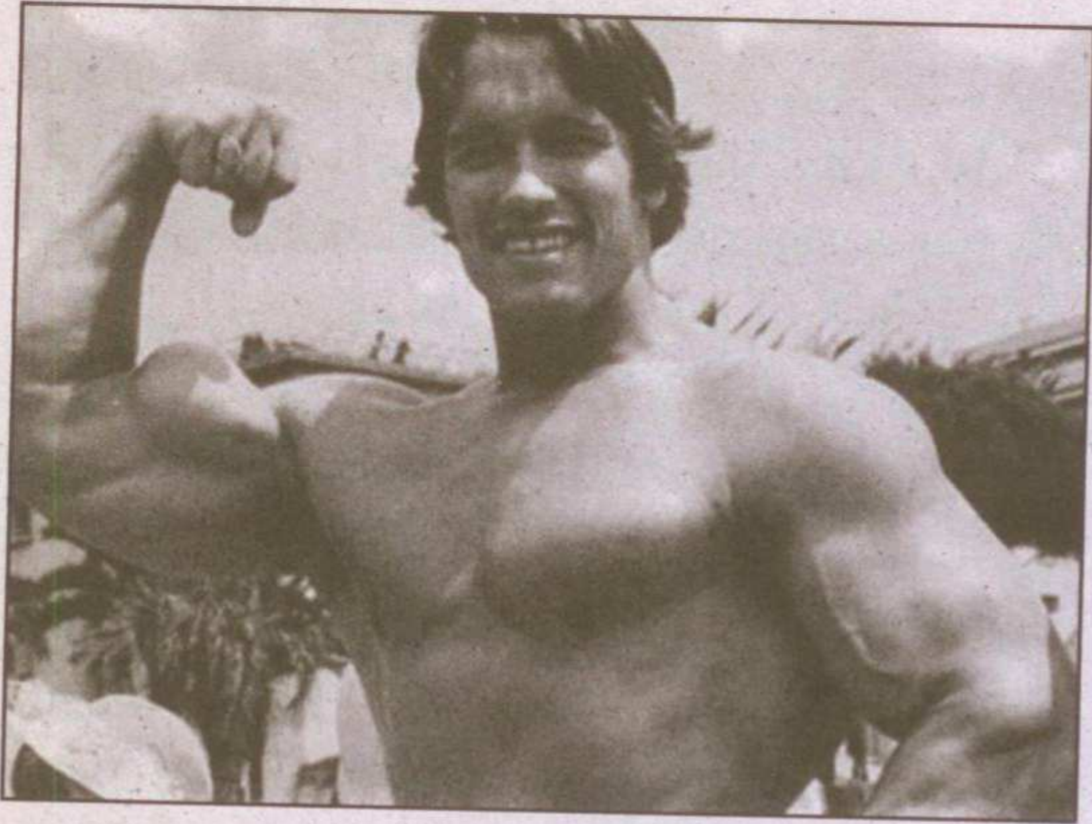
ہر انسان کو اس کے قدم، اس کے جسم اور اس کی عمر کے تناسب سے ہی ناپا جاتا ہے وزن، قد اور عمر بنیادی طور پر ایک انسان کی حدود کی الگ الگ نشاندہی کرتے ہیں مگر ان باتوں کا ایک دوسرے کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہوتا ایک آدمی جوں جوں بڑا ہوتا ہے تو وہ اسی انداز سے موٹا نہیں ہوتا لیکن اگر وہ موٹا ہو جاتا ہے تو وہ عمر کے بڑھنے سے نہیں ہوتا بلکہ زیادہ کھانے اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے آپ حتمی طور پر یہ بات نہیں کہہ سکتے کہ جو آدمی قد میں لمبا ہے اس کا وزن کم ہوتا ہے آپ یہ مفروضہ قائم نہیں کر سکتے کہ ایک پستہ قد آدمی زیادہ وزنی ہوتا ہے انسان کی ان چیزوں کا تعلق دراصل انسانی جسم کی بناوٹ کے ساتھ الگ الگ تعلق رکھتا ہے دور حاضر کے معیار کے مطابق اس بات کی وضاحت کی جاسکتی ہے کہ ایک آدمی کی صحت کا معیار کیا ہونا چاہئے۔

اس سلسلے میں ہم جدید باڈی بلڈنگ کی ٹریننگ اور اس کے تجربات کو سامنے رکھ کر ہر قسم کے انسان کی صحت کے کچھ معیار مقرر کر سکتے ہیں ہم نے اس کتاب میں ان لوگوں کے تجربات کا نچوڑ پیش کیا ہے جنہوں نے دنیا بھر کی بہترین نشوونما رکھنے کے لئے ایتھلیٹوں کو دیکھا ہے اور ان کے معیار صحت کو مدنظر رکھا ہے وہ لوگ اس بات کی تصدیق کرتے ہیں اس طرح یہ عین ممکن ہے کہ ہم جسمانی صحت کی نسبتوں کا خصوصی معیار مقرر کر سکتے ہیں ایک باڈی بلڈر کے لئے کچھ وقفے (مثلاً مہینے) کی مسلسل ورزش کے بعد ایک مثالی معیار اور پیمائش جو مقرر کی جاسکتی ہے وہ حسب ذیل ہے۔

چارٹ

قد	لائیٹ یا ہلکا باڈی بلڈر	میڈیم یا درمیانہ باڈی بلڈر	ہیوی باڈی بلڈر
قد	5فٹ 8انچ	5فٹ 8انچ	5فٹ 8انچ
وزن	18اسٹون 5پونڈ	11اسٹون 7پونڈ	12اسٹون 6پونڈ
چھاتی	42انچ	45انچ	47انچ
کمر	29انچ	30انچ	31انچ
اوپر کا بازو	14انچ	15انچ	16انچ
گردن	14-1/2انچ	15-1/2انچ	16-1/2انچ
ران	23انچ	24انچ	25انچ
پنڈلی	14انچ	15-1/2انچ	16انچ
کلائی	6-1/2-6-3/4انچ	7انچ	7-1/2سے7-3/4انچ

مندرجہ بالا سادہ قسم کے گوشوارے کو ایک نظر سے دیکھیں تو یہ اندازہ ہوتا ہے کہ تین قسم کی نسبتیں یعنی گردن، بازو اور پنڈلی کی ایک نسبت آپس میں مطابقت رکھتی ہے اور اچھی نسبت کی بنیادی حقیقتوں میں یہ ایک حقیقت ہے لیکن کوئی آدمی یہ بات نہیں کہہ سکتا کہ 5 فٹ 8-1انچ قد اور 14-1/2انچ گردن کی پیائش رکھنے والے لوگوں کا اچھا ڈویلپ شدہ بازو ضرور 14انچ ہوگا نہ ہی ایسے آدمی آپ کو ملیں گے جن کی پھیلی ہوئی چھاتی اور کمر کے درمیانی فاصلے کا فرق 16انچ لازمی ہوگا واضح رہے کہ وزن اسٹون 14 پاؤنڈ کا ہوتا ہے اس بات کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ مندرجہ بالا گوشواروں میں دی گئی پیائش ایک اوسط درجہ کے آدمی کی پیائش نہیں ہیں نہ ہی یہ اوسط درجے کے باڈی بلڈر کی ہے یہ تو دراصل



مثالی پیمائش ہے جو صرف مجوزہ مشقوں کی مسلسل ریاضت سے ہی حاصل کی جا سکتی ہے آیئے اب ہم ایک اوسط درجے کے آدمی اور اس سے کچھ معروف حقیقتوں کو پانے کی کوشش کریں دیکھا گیا ہے کہ عام طور پر پیمائش پر بنے ہوئے سوٹ ایک مخصوص نمونے کے ساتھ کاٹے جاتے ہیں ان میں چھاتی اور کمر میں عموماً چار انچ کا فاصلہ ہوتا ہے اور کئی سوٹ عامیانہ انداز سے ہٹ کر ایسے بھی سیئے جاتے ہیں جن میں چھاتی کی نسبت کمر کی پیمائش زیادہ ہوتی ہے اس کتاب میں لوگوں سے استفادہ کیا گیا ہے ان میں سے بہت سے لوگوں نے اس سلسلے میں خط و کتابت کی ہے اور اس سے کچھ خاص نتائج اخذ کئے ہیں سینکڑوں نوجوان ایسے بھی ہوتے ہیں جو پولیس میں بھرتی کے لئے بڑے ہی آرزومند ہوتے ہیں لیکن وہ اس لئے فیل ہو جاتے ہیں کہ وہ کم از کم مطلوبہ جسمانی معیار پر پورے نہیں اترتے۔

ہزاروں لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کے قد 5 فٹ 10 انچ ہوتے ہیں ان کا وزن 10 دس اسٹون یعنی 140 پونڈ سے کم ہوتا ہے اور ان کی چھاتی 63 انچ سے کم ہوتی ہے

ایسے لوگ اگر تندرست ہوں جیسا کہ عام طور پر وہ ہوتے ہیں تو چند ماہ کی مجوزہ مشقوں کے بعد ان کی صحت میں لازمی طور سے نمایاں فرق ہوسکتا ہے اور انقلاب آسکتا ہے دیکھا گیا ہے کہ اک اوسط آدمی کے کولہے بڑے بڑے ہوتے ہیں ایک اچھی نشوونما رکھنے والا آدمی جس کا قد 5 فٹ 8 انچ ہو اس کے کولہے 36 سے 38 سے زیادہ بڑے نہیں ہونے چاہئیں اگر وہ چھ فٹ کا قد رکھتا ہے تو پھر اس کے کولھوں کی پیائش 40 انچ سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

ہمارے خیال میں کسی آدمی کے متعلق کوئی کس طرح یہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ اس کی باڈی بلڈنگ کس قسم کی ہے اس کے بارے میں آپ جسم کی بناوٹ والے باب میں پڑھ چکے ہیں اور یقیناً اس باب سے آپ نے کچھ رہنمائی حاصل کی ہوگی تاہم جسم کی پیائش بھی اس سلسلے میں آپ کی بہت کچھ مدد کرسکتی ہے ایک آدمی میں جسمانی ارتقاء کی قوت کا اندازہ اس کی ہڈیوں کی ساخت سے ظاہر کیا جاسکتا ہے یہ بات عام طور سے قرین قیاس ہوتی ہے کہ اگر آپ کی ہڈیاں بڑی ہیں اور مضبوط بھی ہیں تو آپ کے اندر مزید برتری کی استعداد بدرجہ اتم موجود ہے اگر آپ کی ہڈیاں چھوٹی ہیں اور جسم نازک ہے اور اگرچہ آپ میں قوت بھی موجود ہے مگر آپ کے لئے بہت زیادہ ہیوی مسلز بنانے کا موقع بہت کم ہے۔

سوال یہ ہے کہ ایک شخص کس طرح اپنی ہڈیوں کا سائز بتا سکتا ہے؟ یہ بات تو عام طور پر ماہرین پر چھوڑ دی جاتی ہے تاہم قدرت اس سلسلے میں نشاندہی کرنے میں آپ کی مددگار ہوسکتی ہے اگر آپ اپنی کلائی کے گرد ٹیپ کو لپیٹ دیں یہ وہ جگہ ہے جہاں پر کہ جلد کے مسلز کی تعداد بہت کم ہے اور جہاں کلائی کے ساتھ بازو کے اولین حصے کی دو ہڈیاں اس کے نزدیک ترین ہیں اسے عام طور پر 6 انچ سے لے کر 8 انچ تک ریکارڈ کریں گے اگر آپ کی کلائی کی پیائش سات انچ سے کم ہے اور آپ سن بلوغ کو پہنچ چکے ہیں تو یہ بات ضروری نہیں ہوگی کہ جب آپ سخت ٹریننگ حاصل کریں گے تو آپ کی جسمانی حالت میں قابل ذکر اضافہ ہوگا جبکہ دوسری طرف اگر آپ یہ دیکھیں کہ آپ کی کلائی بڑی ہے اور ساڑھے سات سے 8 انچ کے زمرے میں آتی ہے تو اس صورت میں آپ اپنی جسمانی حالت میں قابل

ذکر تغیر پیدا کر سکتے ہیں۔

سینہ کی پیمائش

انسان کے جسم میں اس کی چھاتی کو بڑی اہمیت حاصل ہے آپ نے دیکھا ہوگا کہ بھرتی کرنے والے متعدد سرکاری اداروں میں ان امیدواروں کی چھاتیاں ناپی جاتی ہیں جو ملازمت کے خواہش مند ہوتے ہیں سینے کو مختلف طریقوں سے ناپا جاتا ہے اور مختلف نتائج حاصل ہوتے ہیں یہ بات قانون کا درجہ رکھتی ہے کہ ایک آدمی اس وقت تک کسی پبلک سروس میں نہیں لیا جاسکتا جب تک کہ اس کی چھاتی کا سائز ایک مخصوص حد تک نہ ہو بے شک وہ غبی اور کند ذہن کیوں نہ ہو۔

ایک تربیت یافتہ ایتھلیٹ کی عام حالت میں چھاتی 32 انچ (بغیر سانس پھیلائے) ہوتی ہے جبکہ پھیلانے پر 37 انچ یا اس سے زیادہ ہوجاتی ہے اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس آدمی کے پھیپھڑوں کی چوڑائی بہت اچھی ہے لیکن اس کے باوجود جدید باڈی بلڈنگ کے معیاروں کے مطابق چھوٹی چھاتی بھی قابل شمولیت تصور کی جاتی ہے آپ ایسی نارمل چھاتی بھی دیکھیں گے جو کہ پھیلائی ہو یا نہ پھیلائی ہو اکتالیس انچ کی ہوتی ہے اور جب اسے پھیلایا جاتا ہے تو وہ بڑی مشکل سے 42 انچ تک پہنچتی ہے۔

بلاشبہ یہ ایک بڑی چھاتی ہے مگر اس کے پھیپھڑوں کی وسعت اتنی نہیں ہے جتنی کہ ہونی چاہئے۔ مثالی کام کے لئے ایک حرکت پذیر اچھے سائز کی چھاتی وہ ہوتی ہے جو بغیر پھیلائے تقریباً 38 انچ کی ہو لیکن جب مکمل طور سے پھیلائی جائے تو پشت کے بڑے مسلز اکڑاؤ میں آجاتے ہیں اور چھاتی تقریباً دس انچ تک مزید پھیل جاتی ہے۔

اگر آپ تسلسل کے ساتھ مدافعاتی مشق کرتے ہیں تو چھاتی کی حرکت پذیری کو بڑی حد تک وہ بڑھا دیتی ہے مگر جب پھیپھڑوں پر زور ڈالا جاتا ہے تو ان کی کارکردگی بھی بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں اندرونی اور بیرونی طور پر چھاتی کا سائز بڑھ جاتا ہے چونکہ ہر باڈی بلڈر ترقی کرنے کا خواہش مند ہوتا ہے اور وہ اپنی جسمانی پیمائشوں کا ریکارڈ بھی قائم کرنا چاہتا ہے اور اس کے اندر جسمانی توانائی کی موجودگی کا احساس بھی موجزن ہوتا ہے

یہ اس لئے ایک باڈی بلڈر کے لئے یہ ضروری ہوتا ہے کہ وہ اپنی جسمانی پیائش بڑی احتیاط کے ساتھ کرے بذات خود بالکل درست اور صحیح پیائش کرنا آسان کام نہیں ہے اگر آپ کسی دوسرے آدمی کو اس سلسلے میں اپنی مدد کے لئے ساتھ نہیں ملا سکتے تو پھر ہماری مندرجہ ذیل ہدایات صحیح پیائش کرنے میں معاون ہو سکتی ہیں اس سلسلے میں آپ کو حسب ذیل قسم کا ایک چارٹ سب سے پہلے تیار کرنا ہوگا۔

عمر	تاریخ پیدائش	پیائش	تاریخ	پیائش	تاریخ	پیائش
عمر						
وزن						
قد						
گردن						
چھاتی						
نہ پھیلائی ہوئی						
نارمل						
پھیلائی ہوئی						
کمر						
کولہے						
بازو کا اوپر کا حصہ						
سیدھے خمدار بازو کا نچلا حصہ						
کلائی						
ران						
پنڈلی						
گھٹنا						



اگر آپ باڈی بلڈنگ میں اپنی روزانہ پروگریس یا ارتقاء کا باقاعدہ حساب رکھنا چاہیں تو پھر مندرجہ بالا چارٹ آپ کے بہت کام آسکتا ہے اگر آپ ہر ماہ اپنی پیمائش کریں اور چارٹ پر نوٹ کرتے رہیں تو پورے سال بھر کا باقاعدہ ریکارڈ مرتب ہوسکتا ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ چارٹ میں سب سے پہلے اپنی عمر لکھیں یعنی عمر کے مطابق سال اور مہینے درج کریں اپنا قد ناپنے کے لئے ننگے پاؤں کسی دروازے کے ساتھ یا دیوار سے لگ کر کھڑے ہوجائیں فٹ رولر اپنے سر پر رکھیں اور بالکل سیدھے ہوجائیں۔ فٹ رولر کو دروازے یا دیوار کے ساتھ نیچے اپنے پیروں تک لے آئیں اور دیکھیں کہ دیوار یا دروازے کے ساتھ آپ کے کھڑے ہونے والی پوزیشن میں کتنی پیمائش آتی ہے جب آپ دیوار کے ساتھ کھڑے ہوں تو یہ کوشش کریں کہ آپ کی ایڑیاں کولہے کندھے اور سر دیوار کو چھوتے ہوں۔ یہ خیال رہے کہ آپ اپنا وزن کرنے میں بے حد احتیاط سے کام لیں اور آپ کے پاس وزن کرنے والا اپنا پیمانہ نہ ہو تو آپ کسی کیمسٹ کے ہاں سے اپنا وزن کرلیں یا جہاں سے ایکوریٹ یعنی درست وزن کیا جاسکے وہاں سے وزن کریں اور جب آپ گھر پہنچیں تو اپنے کپڑے اتار دیں ان کپڑوں کو گھر کی ترازو میں وزن کرلیں اور کل وزن میں سے

یہ وزن نکال دیں اس طرح آپ کو اپنے جسم کا درست وزن معلوم ہو جائے گا اگر آپ کے گھر میں ترازو نہیں ہے تو ایسی صورت میں جب آپ دوبارہ وزن کرائیں تو آپ کے جسم پر وہی کپڑے ہوں جو پہلے تھے ورنہ آپ کے ریکارڈ میں آپ کا وزن غلط ہو جائے گا۔

اگر آپ باڈی بلڈنگ کرنا شروع کر رہے ہیں لیکن آپ فربہ آدمی ہیں اور آپ کی حالت درست نہیں ہے تو مشقوں میں تسلسل سے آپ یقینی طور پر اپنے وزن میں کمی ہونے کی توقع کر سکتے ہیں اب ذرا ناپنے کے طریقے بیان ہو جائیں مثلاً گردن کو ناپنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کو درمیان سے ناپا جائے یعنی اپنی ٹھوڑی کے نیچے سے ناپ لیں البتہ چھاتی کو ناپنا اتنا آسان کام نہیں کیونکہ اس میں آپ کو اس بات کی یقین دہانی کرنی ہے کہ ٹیپ کی پیمائش بالکل سیدھی ہو اور ناپتے وقت اس میں کوئی کجی نہ ہو اس کی تین پیمائشیں ہونی چاہئیں یعنی۔

1...... چھاتی پھیلی ہوئی (سانس اندر کھینچ کر چھاتی کو زیادہ سے زیادہ پھیلائیں)

2...... مکمل چوڑی چھاتی ناپیں (اس صورت میں اپنے جسم کو مکمل طور پر پھیلا دیں کندھے چوڑے کر دیں اور پچھلے مسلز کو زیادہ سے زیادہ بڑھا دیں) پیمائش ٹیپ کے ساتھ سامنے کی طرف سے کریں۔ کمر کی پیمائش ناف کی سطح سے لی جاتی ہے جبکہ آپ عام حالت میں سیدھے کھڑے ہوں اور آپ کی چھاتی اٹھی ہوئی ہو۔ فٹ رولر کو کس کر باندھ لیں گے تو یہ ناپ بالکل صحیح سمجھا جائے گا البتہ کولہوں کا ناپ اس حصے کے درمیان سے لیا جاتا ہے اس ناپ کے لئے ضروری ہوگا کہ آپ بالکل سیدھے کھڑے ہوں اور ڈھلکے ہوئے نہ ہوں بلکہ جسم کو کھینچ کر کھڑے ہوں ورنہ دو ایک انچ کا فرق رہ جائے گا اس طرح صحیح پیمائش نہ ہو سکے گی اسی طرح بازو کے اوپر والے حصے کی دو پیمائشیں ہونی چاہئیں ایک بالکل سیدھی اور دوسری ڈھیلے پن کی حالت میں لی جائے پہلی پیمائش زیادہ سے زیادہ چوڑے حصے سے لی جائے جبکہ بازو شانے کی سطح سے کھنچا ہوا نہ ہو اور مسلز ڈھیلے ہوں دوسری پیمائش اس وقت لی جاتی ہے جبکہ بازو شانے کی سطح پر ڈھیلا ہو اور کہنی کی سطح پر جھکا ہو اس بازو کے اوپر والے حصے کے مسلز اکڑے ہوئے ہوں۔ بازو کے پہلے حصے کی پیمائش اس وقت لی جاتی ہے جبکہ بازو پھیلا ہوا نہ ہو اور مٹھی بند ہو۔ یہ پیمائش موٹی موٹی جگہ پر سے لی جائے۔

اسی طرح پنڈلی کی پیمائش اس کے سب سے زیادہ موٹے حصے سے لی جاتی ہے اس

صورت میں کہ پنڈلی کے مسلز خوب پھیلے یعنی اکڑے ہوئے ہوں اس پیمائش کو لیتے وقت پاؤں کی انگلیوں کے بل کھڑا ہونا چاہئے یا پھر ایک پاؤں زمین سے اٹھایا جاتا ہے اور پھر پنجے کے بل کھڑا ہوا جاتا ہے اس طرح سے پنڈلی کے مسلز موثر انداز میں اکڑ جاتے ہیں۔

گھٹنے اور کلائی کی پیمائش ان کی ابھری ہوئی ہڈیوں سے کی جاتی ہے نہ کہ اردگرد سے یہ بات یاد رکھیں کہ باڈی بلڈنگ کی مشقیں شروع کرنے سے پہلے اپنے جسم کی تمام پیمائش کرلیں باڈی بلڈنگ کی زبان میں انہیں کولڈ کاؤنٹنگ یعنی سرد پیمائش کہا جاتا ہے اگر آپ ٹریننگ والے زمانے کے دوران میں یا اس کے فوراً بعد جبکہ مسلز میں دوران خون تیز ہوجاتا ہے پیمائش کریں گے تو ایسی صورت میں کافی فرق پڑ جائے گا۔

اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ پیمائش کرنے سے ہمیشہ کوئی موثر نتائج نہیں نکلا کرتے اس سے فوری طور پر ٹریننگ کے دوران نتائج ضرور مل جاتے ہیں مگر جب آپ ٹریننگ ختم کریں گے ایسی صورت میں شاید یہ نتائج اتنے زیادہ نہ ہوں جتنی کہ آپ توقع رکھتے ہیں اور ایسا مقام بھی آ سکتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو جامد حالت میں محسوس کریں گے یعنی آپ کے اندر کوئی تبدیلی واقع نہ ہو رہی ہو ایسی صورت میں اپنی ٹریننگ ایک ہفتہ کے لئے روک دیں لیکن وقفہ کے بعد پھر سے نئے جذبے کے ساتھ ٹریننگ شروع کردیں۔

اگر آپ باڈی ویٹ ٹریننگ کریں تو اس سے آپ کی چھاتی اور بازوؤں کو بہت جلد فائدہ ہوسکتا ہے اور محض پندرہ روز میں ہی آپ کی چھاتی میں دو انچ کا اضافہ ہوجائے گا اور یہ بالکل معمول کی بات ہے تاہم یہ فائدہ اسی رفتار سے جاری نہیں رہا کرتا۔ اس سلسلے میں ہمیں ایک واقعہ یاد آ گیا کہ ایک ڈاکٹر صاحب نے اس بات کا دعویٰ کیا کہ ایک سیشن کی ویٹ ٹریننگ کے دوران وہ اپنی چھاتی میں ایک انچ کا اضافہ کرسکتا ہے اس دعوے کو پرکھنے کے لئے ایک دوسرے ڈاکٹر نے ٹریننگ سے پہلے اور اس کے بعد اس شخص کی چھاتی کی پیمائش کی تو اس کا دعویٰ حیرت انگیز حد تک درست نکلا۔ اس کی چھاتی ایک انچ سے بھی زیادہ بڑھ گئی تھی اس شخص نے زیادہ فائدہ اپنی چھاتی کی متواتر بڑھتی ہوئی حرکت پذیری سے اٹھایا تھا تاہم وہ بھی اس بات کا قائل ہو چکا تھا کہ وہ بھی اس استفادہ کو مسلسل جاری نہیں رکھ سکتا اور یہ رفتار مستقل نہیں ہوسکتی۔ اس لئے اس شخص نے اپنی ٹریننگ کو ہفتہ میں دو بار تک محدود کرلیا تھا۔

اسٹار باڈی بلڈر پروگرام

ہم اس خاص باڈی بلڈنگ پروگرام کی چند ضروری باتیں اپنے ان دوستوں کے لئے پیش کررہے ہیں جو حال ہی میں ٹریننگ شروع کررہے ہیں یا شروع کرچکے ہیں اس سلسلے میں ایک ساتھی جان گریمک کے تجربات کا نچوڑ پیش کیا جارہا ہے اس کے تجربات سے آپ بھی فائدہ اٹھائیں۔

درحقیقت جان گریمک اپنی چھاتی اور پسلیوں کی حرکت پذیری کا مظاہرہ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل عمل کرتا تھا اور اس کا عادی ہوگیا تھا اگر آپ بھی جان گریمک کی طرح ان حرکات کو اپنا شعار بنالیں تو چند روز میں بہتر نتیجہ حاصل کرسکتے ہیں۔

جان گریمک چمڑے کا ایک اسٹرپ اپنی چھاتی کے گرد پھیلا دیتا ہے پھر اسے خوب زور لگا کر کھینچتا ہے پھر اسے خوب کس دیتا ہے اس کے بعد وہ اپنی چھاتی کو اپنی سانس باہر کی طرف خارج کرکے اتنا کم کردیتا ہے کہ اس اسٹرپ کے نیچے ایک باؤلر ہیٹ رکھ دیتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کی چھاتی کا پھیلاؤ کم وبیش دس انچ ہے اس طرح حیران کن حد تک یہ قابل ذکر ہے کہ جان گریمک کے بازو انتہائی حد تک بڑھے ہیں اور ان کے مسلز کی ڈویلپ منٹ یعنی ارتقاء اس قدر شاندار ہے کہ شاید ہی کہیں اور دیکھنے میں آئے۔ اس کے باوجود جمناسٹک کے مظاہروں میں بہت اچھی کارکردگی دکھا سکتا ہے اور وہ اپنی عمر یعنی چوالیس برس کی عمر میں بھی اپنے مسلز کی نمائش کا بہترین مظاہرہ کرسکتا ہے۔

اس طرح رگ پارک کا معاملہ ہے یہ ایک مشہور انگریز باڈی بلڈر ہے اس نے اپنے ایک بازو کے اوپری حصے کو جو کہ اس کی ران کی پیمائش سے بڑا تھا خود شاندار انداز میں ڈویلپ کیا اس کام میں اسے دو سال کا عرصہ لگا۔

اسپنسر چرچل جونسبتاً نرم اور ہلکی ہڈیوں کا مالک ہے اس کے باوجود اس کے ایک بازو کی اوپر والی گولائی 18 انچ ہے۔

ایک مشہور امریکن باڈی بلڈر جیولس بیکن کی مثال بھی دی جاسکتی ہے اس کو مسٹر امریکہ ہونے کا شرف حاصل ہو چکا ہے اگر چہ اس کی کلائی کی پیمائش چھ انچ سے قدرے اوپر ہے تاہم اس کے بازو کے اوپر والے حصے کی گولائی ساڑھے سولہ انچ 16-1/2 ہے بہت سے لوگوں نے اسے اپنی آنکھوں سے چار انچ کے ٹکڑے میں ایک ہاتھ کی ضرب سے 6-1 انچ کا کیل دھکیلتے دیکھا ہے۔

ایک اور معروف مسٹر امریکہ شیوراٹز ہے یہ شخص اب ٹی وی ایکٹر اور فلم اسٹار بن چکا ہے اس کی کمر کی حد معقول طور پر 29 انچ ہے جبکہ اس کے کولہے 38 انچ اور اس کی ران 26-1/2 انچ ہے۔

اسی طرح آسکر بیڈن اسٹام کا مقولہ ہے کہ مکمل ٹریننگ کو ختم کرنے پر اسے بتایا گیا کہ وہ فزیکل ڈیولپمنٹ جسمانی ارتقاء کی انتہا تک پہنچ چکا ہے مگر اس کے باوجود اس نے اپنی چھاتی کی پیمائش میں مزید ایک انچ کا اضافہ کر لیا تھا جبکہ اس کی عمر بھی 43 سال ہو رہی تھی۔

اس سلسلے میں آپ ان تصاویر سے بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ٹریننگ کے دوران کی وہ اہم تصویریں ہیں جن میں انسانی صحت قوت اور مدافعت کے بہترین مناظر پیش کئے گئے ہیں اگر آپ بھی باڈی بلڈر بننا چاہتے ہیں تو یہ تصاویر آپ کی بے حد مدد کر سکتی ہیں۔

آپ غور سے دیکھیں گے تو معلوم ہوگا کہ ٹریننگ میں بعض ایکوپمنٹ یا سامان بھی نظر آ رہا ہے اس کی وجہ صاف ظاہر ہے کہ انسان کو بہر حال مشق کرنے کے لئے کچھ سامان بھی درکار ہوتا ہے خاص طور سے جب آدمی کو وزن اٹھانے کی ضرورت ہو یا طاقت اور زور آزمائی کے لئے ایسی چیزیں درکار ہوتی ہیں جو اس کام میں آدمی کی مدد کر سکیں۔ ان تصویروں میں ایسا ہی بہت سا سامان بھی نظر آ رہا ہے ممکن ہے یہ سامان اسی انداز کا آپ کو یہاں پر دستیاب نہ ہو مگر اس بات سے دل شکستہ ہونے کی بجائے آپ کوئی سا بھی متبادل انتظام کر سکتے ہیں اور اس طرح سے اپنی ٹریننگ کی مدت پوری کر سکتے ہیں۔

لوازمات کے بغیر ٹریننگ کے طریقے

ہر شخص اپنی زندگی کو اپنے خیالات اور تصورات کی روشنی میں ہی گزارتا ہے اس طرح وہ اپنے معاملات میں قطعاً مخلص ہوتا ہے بہت سے لوگ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ وہ چونکہ کاموں کے سلسلے میں متحرک رہتے ہیں۔ باقاعدگی سے کھلوں میں حصہ لیتے ہیں اور ہفتہ کے آخر میں آرام و آسائش بھی حاصل کرتے ہیں کچھ تفریح بھی کر لیتے ہیں اس لئے اپنے خیال میں وہ اپنی صحت قائم رکھنے کے لئے کافی ورزش کرتے رہتے ہیں ماہرین کی رائے میں یہ بالکل غلط قسم کا مفروضہ ہے لیکن بہت مشہور اور عام قسم کا ہے اس کی چند وجوہات ہیں سب سے پہلے تو یہ اندازہ لگانا ہی مشکل ہے کہ انہوں نے اپنی صحت کا جو بھی معیار قائم کیا ہے وہ کہاں تک درست ہے اس کے علاوہ متعدد کھیل ایسے ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کو بنانے کی بجائے انہیں نقصان سے دوچار کرتے ہیں جسم کی توڑ پھوڑ کا موجب ہوتے ہیں پھر کچھ ایسے بھی کھیل ہوتے ہیں۔ جو انسانی جسم کے صرف ایک ہی حصے کو ڈویلپ (ترقی) کرتے ہیں اس طرح بھی انسان کے جسم میں غیر متوازن ڈویلپ (ترقی) ہوتی ہے اس طرح جسم پر دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے اور جسمانی اعضاء میں کجی آ جاتا ہے۔

اس طرح کھیلوں میں حصہ لینے والے ہر کھلاڑی کو یہ بات معلوم ہونی چاہئے کہ زائد ورزش سے ہمیشہ جسم کو اچھی طرح اور خوبصورتی سے قائم رکھا جا سکتا ہے کسی ایسے آدمی یا عورت کے لئے جو اعلیٰ معیار کی صحت اور جسمانی توانائی قائم رکھنے کا خواہش مند ہو اور ایسا شخص جو ہفتہ وار کھیلوں میں حصہ لینے والا اسپورٹس مین ہو اگر وہ اپنے گیم میں ٹاپ پر جانا چاہتا ہو یا ایسا ایتھلیٹ جو اپنے جسم کو بنانے کے لئے وہ کام کرنا چاہتا ہو جو کہ وہ اپنی ایتھلیٹ ٹریننگ کے دوران نہ کر سکا ہو ان سب کے لئے اس سے زیادہ بہتر اور کوئی چیز نہیں کہ وہ (فری اسٹینڈنگ ایکسرسائز) کی بنیاد پر مجوزہ طریقے یا سسٹم کی ٹریننگ کیا کریں چونکہ یہ ٹریننگ وہ آسانی سے اپنے گھر پر کر سکتے ہیں اگر وہ چاہیں تو یہ اپنے خواب گاہ یا سونے

والے کمرے میں یا اپنے باغیچے میں یا کلب اور جیم خانے میں آسانی سے کر سکتے ہیں یہ بات ذہن سے خارج کر دیں کہ اس قسم کی ٹریننگ کرنے سے جسم کو دھکے کھانے پڑتے ہیں۔

جدید طرز کی فری اسٹینڈنگ ایکسرسائز (آزادانہ جامد ورزش) ایک متوازن اور آہنگ والی حرکات کا سسٹم ہوتی ہیں اس طرح جسم کو نرم اور محرک بنانے میں اور جسم کے اعضاء میں کام اور حرکت کرنے کی رفتار کو تیز کرنے، قوت برداشت پیدا کرنے اور جسم کے مختلف حصوں میں ربط پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے ان حقائق کی وجہ سے اس قسم کی ٹریننگ کا مقصد مسلز کے سائز، طاقت کو بڑھانا نہیں ہوتا بلکہ اس کا مقصد صرف اتنا ہوتا ہے کہ آپ کی صحت اچھی ہو جائے اور جسم میں مسلز کی معقول نشو ونما ہو۔ مگر یہ طریقہ ابتدائی طور پر ہر آدمی کے لئے اولین مثال یا وسیلہ ہوتا ہے جو کہ اوسط صحت اور اوسط قوت سے بڑھ کر جسمانی نشو ونما کی طالب ہوتا ہے اس سلسلے میں یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ ورزش کے شیڈول پر پوری ذمہ داری اور توجہ سے عمل درآمد کیا جائے تاکہ زیادہ سے زیادہ بہتر رزلٹ حاصل کیا جائے ایک اچھے ورزش کرنے والے کیپلان کی تربیت کس طرح ہونا چاہئے؟ یہ سوال اگر آپ کے ذہن میں بھی پیدا ہوتا ہوتو آپ مندرجہ ذیل اصولوں سے فائدہ اٹھائیں۔

شیڈول یا پروگرام

1...... مستعد دورزش مثلاً فوراً دوڑ پڑنا۔ ایک ٹانگ پر دوڑنا، اچھل کر یا زقند بھر کے دوڑنا وغیرہ جس کی وجہ سے آپ کے دوران خون میں روانی اور تحریک پیدا ہو جائے۔

2...... حرکت پذیری کے لئے اپنے بازو اور کندھوں کی ورزش کریں۔

3...... ڈورسل ورزش اور ان کی قوت وحرکت میں اضافے کے لئے بعد والی ورزشیں۔

4...... معدے کی ورزشیں۔ یہ ہر ایک انسان کے لئے انتہائی ضروری ورزشیں ہوتی ہیں۔

5...... جسمانی اعضاء میں نظم وضبط سے توازن اور قوت برداشت پیدا کرنے کے لئے ٹانگ کی ورزشیں۔

6......سانس کی ورزش جس سے عمل تنفس بہتر ہو جائے اور سانس کی سرکولیشن ٹھیک ہو۔

یہ شیڈول ایک مکمل پروگرام ہے لیکن اس پر عمل درآمد کرنے کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کے پاس کتنا وقت ہے اگرچہ ایک عام صحت کو برقرار رکھنے کے لئے بغیر ساز وسامان والی یہی ورزشیں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں خصوصاً جسمانی نقائص کو دور کرنے، پاؤں کی ورزش کرنے اور دیگر جسمانی ایسی ہی صورتوں میں یہ ورزشیں بے حد مفید رہتی ہیں۔

ہم یہاں چند ایسی ورزشوں کا ذکر کر رہے ہیں جو انسانی ڈھانچے کے نقائص کو دور کر دیتی ہے یہ نقائص خواہ لارڈوسس کا ہو یا کمر کے خمیدہ ہونے کا ہو یا پیٹ کے بڑھ جانے کا ہو گویا یہ ورزشیں انسانی جسم کی بناوٹ اور وضع قطع کو درست رکھنے کے لئے کی جاتی ہیں۔

اس میں ہم نے پیروں کو درست اور صحت مند رکھنے والی چند ورزشیں بھی لکھی ہیں جو ایسے لوگوں کو بہت فائدہ مند ثابت ہوں گی جنہیں پاؤں میں تھکاوٹ اور چھوٹے موٹے دوسرے نقائص یا کمزوریوں کی شکایت رہتی ہے۔

فری اسٹینڈنگ ورزشوں میں سب سے بڑی کمی یہ ہوتی ہے کہ ان میں طاقت، قوت برداشت اور جسم کی درست ڈیولپمنٹ ایک حد سے آگے نہیں بڑھتی ہے۔

یوں تو بے شمار ورزشیں موجود ہیں مگر ان میں ترقی کی رفتار کا سلسلہ بہت محدود ہوتا ہے اس لئے ترقی کا راستہ پانے کا طریقہ صرف یہ ہوتا ہے کہ ورزش کی شدت میں اضافہ کر دیا جائے تاکہ آپ کا جسم اس شدت سے پوری طرح متاثر ہو۔ شدت میں یہ اضافہ ورزش کے اوقات کو بڑھا کر کیا جاتا ہے مگر اس سے آپ کو تھکاوٹ اور اکتاہٹ پیدا ہوگی جو کہ اچھی بات نہیں ہے لیکن ترقی بہرحال ممکن ہے اور اس ترقی کو پانے کے لئے آپ کو چار خاص مرحلوں سے گزرنا پڑتا ہے۔

نیچے جھک کر چھاتی فرش کے ساتھ لگا کر اوپر اٹھانا ایک ورزش ہے اس میں آپ بتدریج اضافہ کر سکتے ہیں اس میں بازو کی حرکات کو بدلنا ہوتا ہے اور اضافہ کرنے کی تین صورتیں ہیں ایک تو ہاتھ پیٹھ پر ہو، دوسرے ہاتھ گردن پر ہو، اس ورزش میں اضافہ کرنے کی یہ دو صورتیں ہیں مگر سوال یہ ہے کہ اس کے بعد کیا کرنا چاہئے؟ دراصل اس کے بعد آپ کو ایک اور ورزش کا انتخاب کرنا چاہئے جو کہ اس سے زیادہ سخت ہو یہاں پر تین فری

اسٹینڈنگ کے شیڈول دے رہے ہیں یہ کافی متوازن ہیں ان میں بتدریج اضافہ ممکن ہے اور ان کو بعد میں مدافعاتی ورزشوں کے ساتھ شامل کیا جاسکتا ہے ان کی ہم سفارش کرتے ہیں یہ پیٹ اور معدے کے ساتھ تعلق رکھتی ہیں ان میں سے کچھ ورزشیں آپ ویٹ ٹریننگ شیڈول کو بروئے کارلانے کے لئے مخصوص کرسکتے ہیں اس کے علاوہ چند ایک ورزشیں علیحدہ طور پر درمیانے سیکشن کے لئے بھی دی گئی ہیں کیونکہ اصولی طور پر بہت سے لوگ اس سے تعلق رکھتے ہیں تاہم آپ کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ مختلف شیڈول کو ایک دوسرے کے ساتھ گڈمڈ نہ کریں کیونکہ یہ سب انفرادی طور پر الگ الگ عمل پیرا ہونے کے لئے ہیں۔

فری اسٹینڈنگ ورزش کا شیڈول

یہ سازوسامان کے بغیر آپ بڑی آسانی سے خود ہی اپنے گھر پر رہ کر کرسکتے ہیں غور سے ان کا مطالعہ کریں۔

1......اپنے بازو اپنے اردگرد رکھیں اور پیروں کو جوڑیں۔اب کافی مدھم انداز میں بازوؤں کو آگے اور پیچھے کی طرف حرکت دیں۔ ہر حرکت کے ساتھ پاؤں کی ایڑیوں کو اوپر اٹھائیں یہ مشق کم از کم بیس مرتبہ دہرائیں۔

2......اب سیدھے کھڑے ہوجائیں اب دوسرا گھٹنا چھاتی تک اوپر لے جائیں اس کو ہاتھ سے پکڑ کر چھاتی تک لے جانے کی کوشش کریں جس ٹانگ کے سہارے آپ کھڑے ہوں اسے بالکل سیدھا رکھیں آپ کے جسم میں بالکل بھی خم نہ آئے اس عمل کو ہر ٹانگ پر بارہ مرتبہ دہرائیں۔

3......پاؤں پھیلا کر کھڑے ہوجائیں اب جسم کو نیچے فرش تک جھکادیں اس وقت آپ کے ہاتھوں کی انگلیاں پاؤں کے دونوں انگوٹھوں کو چھو رہی ہوں چھونے کے بعد پھر سے کھڑے ہوجائیں اور پھر یہی عمل دہرائیں۔ٹانگیں بالکل سیدھی رکھیں اور پاؤں کی فرش پر مضبوطی سے لگا کر کھڑے ہوں ان حرکات کو بارہ سے پندرہ مرتبہ تک دہرائیں۔

4......دونوں پیر کھول کر اور ہاتھوں کو پشت پر رکھ کر کھڑے ہوں اب جسم کو دائیں طرف جھکائیں۔اب پراعتماد انداز میں اپنے جسم کو سیدھا کھڑا کریں ان حرکات کو بارہ سے

پندرہ مرتبہ دونوں طرف سے دہرائیں۔

5......اپنا منہ زمین کی طرف رکھ کر لیٹ جائیں جسم کا بوجھ ہاتھوں پر ڈالیں۔ بازوؤں کو جھکائیں اور پھر اوپر کی طرف لائیں جسم کو بالکل سیدھا رکھیں اور درمیان میں ختم نہ ہو اپنی استعداد اور طاقت کے مطابق اس عمل کو آٹھ سے بارہ مرتبہ تک دہرائیں۔

6......سیدھے اوندھے لیٹ جائیں یعنی منہ زمین کی طرف رکھیں اب ہاتھ اپنی پشت پر رکھ دیں چھاتی اور سر کو زمین سے اتنا اوپر لے جائیں جتنا آپ لے جاسکیں جب سر اور چھاتی کو اوپر اٹھائیں تو سانس کو اندر کی طرف کھینچیں اور جب نیچے لائیں تو سانس کو باہر نکالیں۔

7......بالکل سیدھے چت لیٹ جائیں کہ پشت زمین پر لگی رہے ہاتھوں کی ہتھیلیاں دونوں طرف فرش پر رکھ کر سامنے کی پوزیشن پر سہارا لیں یکے بعد دیگرے پاؤں کو آگے اور پیچھے لے جائیں پھر آہستہ آہستہ نیچے لائیں دونوں طرف کی حرکتوں کو آٹھ یا اس سے زیادہ بار دہرائیں لیکن درمیان میں تھوڑا سا آرام کریں لیکن سانس کو نہ روکیں۔

8......ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر سامنے کی پوزیشن پر سہارا لیں یعنی اوندھے ہو کر ورزش کریں اب یکے بعد دیگرے پاؤں کو آگے اور پیچھے لے جائیں اور ایسا کرتے وقت گھٹنوں کو بازوؤں کی درمیانی پوزیشن میں رکھیں اپنے بازوؤں کو سیدھا رکھیں جسم میں خم نہ آنے دیں ہر ٹانگ کو 12 مرتبہ حرکت دیں۔

9......دونوں پنجوں پر زور ڈالیں اور ایک گھٹنے کو اوپر اٹھائیں اس کے لئے رسی کی ضرورت نہیں ہوتی اس حالت میں تقریباً تیس سیکنڈ تک کھڑا رہنا چاہئے۔

10......بیٹھک والی ورزش کی پوزیشن میں آئیں دونوں ہاتھوں کو کمر پر رکھیں اور اکڑوں بیٹھیں اس مشق کا اندازہ یہ ہوتا ہے کہ تیزی سے پورے گھٹنے جھکا دیں اور پھر فوراً کھڑے ہوں جائیں جبکہ ایڑیوں کو فرش پر ہموار رکھیں اگر اس حالت میں آپ اپنے جسم کو توازن میں رکھنے کے لئے دشواری محسوس کریں تو کرسی کا سہارا لے لیں۔ اس مشق کو 15 سے 20 مرتبہ تک دہرائیں۔

11......آپ فرش پر پشت کی طرف سے لیٹ جائیں آپ کے گھٹنے اٹھے ہوئے

ہوں اور دونوں ہاتھ اطراف میں ہوں اسی پوزیشن پر خود کو آرام دہ صورت میں لائیں اپنے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔اپنی سانس کو اندر کی طرف زور سے لی جائیں اور اسی طرح باہر کی طرف اپنا گہرا سانس خارج کریں۔ریڑھ کی ہڈی فرش کو چھورہی ہو اور سارا جسم فرش سے مس کر رہا ہو۔جب آپ سانس لیں تو کوشش کریں کہ پیٹ زیادہ سے زیادہ نیچے چلا جائے اور آپ کی پشت بالکل فرش کے ساتھ لگی رہے اور ہموار رہے۔

درمیانہ قسم کی ورزشیں

1......دونوں ٹانگوں کی ورزشوں کے لئے اکڑوں بیٹھ جائیں بازو اوپر کی طرف اٹھے ہوں اور کندھے قدرے پیچھے کی طرف ہوں جب آپ ہر تیسری دفعہ بازو اوپر لے جائیں تو پاؤں کو پیچھے کی طرف زور دیتے ہوئے اوپر کی طرف کر دیں مگر اس طرح کہ گھٹنے نہ جھکنے پائیں۔تیس مکمل حرکات میں آپ کو دس مرتبہ کودنا چاہئے۔

2......پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں جسم کو ڈھیلا کر دیں آگے کی طرف جھک جائیں اور سر کو گھٹنوں کی طرف لے آئیں اس وقت ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں۔ہاتھوں کو پاؤں تک لے جائیں دونوں طرف سے کم از کم بارہ مرتبہ یہ ورزش دہرائیں۔

3......ٹانگیں پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔بازو گردن کے پیچھے ہوں اب جسم کو دائیں بائیں آزادی کے ساتھ گھمائیں جبکہ آپ کا سر مکمل طور سے آرام کرنے والی صورت میں ہو اپنی چھاتی کو بالکل تان کر رکھیں اور اپنی پشت کو سخت رکھیں دونوں کے بلیڈوں کو یکساں رکھیں پر خیال رکھیں کہ آگے کی طرف کوئی حرکت نہیں کرنی چاہئے کیونکہ یہ صرف دائیں اور بائیں جھکاؤ کی ورزش ہے۔

4......اوندھے لیٹ جائیں اس طرح کہ ہاتھ فرش پر لگے ہوئے ہوں گھٹنے جڑے رہیں۔پورے جسم کو اوپر نیچے حرکت دیں اس ورزش کو 12 مرتبہ کریں اور اس طرح سے عادی ہو جائیں اس کی تعداد کو بڑھاتے چلے جائیں اس میں ایک حرکت تو ڈنڈ پیلنے کی ہوتی ہے اور دوسری بیٹھکیں نکالنے کی ہے یہ بے حد شاندار ورزشیں ہیں۔

5......زمین کی طرف منہ کریں اور پیٹ کی طرف سے زمین پر لیٹ جائیں پنجوں

کو اپنے ہاتھوں کی گرفت میں لے لیں سر کو اوپر اٹھائیں اپنے جسم کے اگلے حصے کو اتنا اوپر اٹھائیں جتنا کہ آپ لے جاسکیں اب اس کو ہلکے ہلکے اور آرام کے ساتھ اتنی بار دوہرائیں جتنی بار آسانی سے دہرا سکیں۔ سر کو اوپر لے جاتے وقت سانس کو اندر کی طرف کھینچیں جبکہ سر کو نیچے لاتے وقت سانس کو باہر خارج کریں۔

6...... اپنے پاؤں کرسی یا صندوق پر ٹکا کر اوندھے لیٹ جائیں اور اپنا وزن ہتھیلیوں پر رکھیں بازو کو اوپر اور پھر نیچے کی طرف حرکت دیں یہ ورزشیں کم از کم 15 مرتبہ دہرائیں۔

7...... پشت کے بل زمین پر لیٹ جائیں بازو سر کے اوپر سے زمین پر پھیلا دیں اب ٹانگ سیدھی کر کے اوپر اٹھا دیں اور کوشش کریں کہ پاؤں کا انگوٹھا سر کے اوپر سے زمین کو چھولے مگر آپ کے گھٹنے نہ جھکیں۔ پہلے یہ عمل ایک ٹانگ سے کریں پھر دوسری ٹانگ سے دونوں ٹانگوں کی یہ حرکات آٹھ سے بارہ مرتبہ دہرائیں۔

8...... زمین پر پشت کی طرف سے لیٹ جائیں اپنے دھڑ کو اوپر کی طرف اٹھائیں اپنے سر کو گھٹنوں تک لے جائیں مگر گھٹنے جھکنے نہ پائیں یہ ورزش 12 سے 15 مرتبہ دہرائیں اور پھر دھیرے دھیرے بتدریج بڑھاتے چلے جائیں۔

9...... زمین پر نصف پشت لگا کر اس طرح لیٹ جائیں کہ دونوں پیر اوپر کی طرف اٹھے ہوئے ہوں دونوں ہاتھ پشت پر ہوں، اس حالت میں کوشش کریں کہ آپ کی ٹانگیں یکے بعد دیگرے اتنی اوپر تک جائیں جتنا کہ آپ لے جاسکیں مگر ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں ان میں جھکاؤ نہ آئے اور اسے تیس سیکنڈ تک جاری رکھیں۔

10...... چھلانگ ماریں یہ بڑی اچھی ورزش ہے اس ورزش میں گھٹنے اوپر اٹھے ہوتے ہیں اس کو کم از کم پندرہ بار کیا جائے پھر اس میں بتدریج اضافہ کیا جائے۔

11...... زمین کے ساتھ آرام دہ حالت میں کھڑے ہوں آپ کے پاؤں دیوار سے کم از کم 24 انچ آگے ہوں دونوں پاؤں اکٹھے ملے ہوئے ہوں جبکہ آپ کا اوپری دھڑ دیوار کے ساتھ لگا ہوا ہو اب چھاتی کو اوپر اٹھائیں اور گہرے سانس کے ساتھ پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔

اب کچھ ذکر ہو جائے ایڈوانس قسم کی ورزشوں کا۔ انہیں نوٹ کر لیں۔



1...... سیدھے کھڑے ہوں دونوں پاؤں پھیلائیں اور دونوں بازو ایک طرف کر کے لمبے پھیلائیں پھر انہیں کندھوں کے اطراف تک لے جائیں اور پھر نیچے لائیں۔ یہ ورزش 20 مرتبہ کریں۔

2...... یوں کھڑے ہوں کہ پاؤں کھلے ہوں اور گھٹنے سیدھے ہوں جسم کو جھکا کر اتنا نیچے لائیں کہ ہاتھ فرش کو چھونے لگیں اب اوپر سیدھے کھڑے ہو جائیں کوشش کریں کہ آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں فرش کو چھو رہی ہوں اور سر کو اس طرح آزادانہ حرکت دیں کہ وہ گھٹنوں کو چھو رہا ہو۔ یہ عمل بیس مرتبہ دہرائیں۔

3...... پاؤں پھیلا کر سیدھے کھڑے ہوں آپ کے بازو ہاتھ کے اوپر اٹھے ہوئے ہوں اور انگلیاں آپس میں ملی ہوئی ہوں آپ کے شانے قدرے پیچھے کی طرف ہوں اس حالت میں اپنے جسم کو آزادی کے ساتھ دائیں اور بائیں جھکائیں جبکہ کولہے بالکل سامنے ہوں سیدھے اور بازو ملے ہوئے اور جسم بالکل سیدھا ہو اس ورزش کو تیس مرتبہ دہرائیں۔

4...... پیٹ کے بل فرش پر لیٹ جائیں گردن آرام دہ حالت میں رکھیں۔ چھاتی، سر

اور ٹانگوں کو فرش سے دھیرے دھیرے اس طرح اٹھاتے جائیں کہ آپ کا جسم کمان کی شکل اختیار کر جائے اور اس بات پر توجہ دیں کہ ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں اور جسم میں محراب، سر، چھاتی اور پشت میں پیدا ہو۔ اس حصے کو اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں۔ اوپر اٹھاتے وقت سانس اندر کی طرف کھینچیں اور نیچے کرتے وقت سانس باہر کی طرف خارج کریں 15 بار دہرائیں۔

5...... پشت کے بل فرش پر سیدھے لیٹ جائیں بازوؤں کو دونوں طرف پھیلا دیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں فرش کے اوپر کھلی حالت میں ہوں یکے بعد دیگرے ہر ٹانگ کو جسم کے ساتھ سیدھے زاویے سے اٹھائیں اور کوشش کریں کہ پاؤں اپنے مدمقابل ہاتھ کو چھوئیں۔ اس کے بعد ٹانگ کو آہستہ آہستہ سیدھی واپس لائیں دونوں ٹانگوں سے یہ عمل 12 مرتبہ آپ کے کندھے فرش پر بالکل سیدھے ہوں اور آپ کے کولہے زمین سے زیادہ اٹھے ہوئے نہ ہوں۔

6...... پشت کی طرف لیٹ جائیں بازو سر کے اوپر سے زمین پر پھیلا دیں جسم کے اوپری دھڑ اور ٹانگوں کو بیک وقت اس طرح اٹھائیں کہ آپ کا جسم انگریزی حرف وی (V) کی شکل اختیار کرے اور آپ کے ہاتھ پیروں کو چھو رہے ہوں پھر واپس لیٹ جائیں اور پھر پہلے کی طرح اٹھیں ہو سکتا ہے کہ پہلے پہلے آپ کو اپنا توازن قائم کرنے میں دشواری پیش آئے مگر تھوڑی سی مشق کے بعد یہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے اور جسم جلدی جلدی حرکت کرنے لگتا ہے پہلے یہ ورزش دس سے پندرہ بار دہرانی چاہیے۔

7...... یہ ایک سادہ اور معمول کا عمل ہے اور بہت آسان بھی ہے۔ فرش پر ہاتھوں کے سہارے بیٹھ جائیں کہنیاں ملی ہوئی ہوں اب گھٹنوں کو چھاتی تک اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لے جائیں کوشش کریں کہ جسم بالکل سیدھا رہے پیچھے کی طرف زیادہ نہ جھکیں یہ عمل 10 سے 15 بار دہرائیں۔

8...... اپنے ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر اور پاؤں کی انگلیوں کو سہارا بنا کر چھاتی کے بل فرش پر لیٹ جائیں ہاتھ، کرسی یا صندوق پر اس طرح رکھیں کہ جسم ٹانگوں اور ہاتھوں کے درمیان تکون سی بن جائے۔ کرسیاں ایک دوسرے سے قدرے فاصلے پر ہونی چاہئیں۔

اب بازوؤں کو جھکائیں تو اپنے کندھوں کے ساتھ ساتھ انہیں اتنا جھکائیں جتنا جھکا سکیں لیکن خیال رکھیں کہ جسم میں خم نہ آنے پائے اس عمل کو دس سے پندرہ مرتبہ دہرائیں۔

9...... یہ دلچسپ ورزش ہے اس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر جلدی جلدی کودنا ہوتا ہے اور کودنے کی مشق میں اٹھنے اور بیٹھنے کی صورت میں کودنا دونوں طریقے شامل ہیں دو مرتبہ آپ کھلی ٹانگوں کے ساتھ کودیں اور تیسری مرتبہ گھٹنے جوڑ کر کودیں یہ ورزش ٹانگوں اور پیٹ کی مضبوطی کے لئے بڑی اہمیت رکھتی ہے۔

10...... اس ورزش میں آپ پشت کے بل لیٹ جائیں اپنے بازو دائیں بائیں زمین پر پھیلا دیں اور ٹانگوں کو اس طرح چوڑا کر لیں کہ 45 درجے کا زاویہ بن جائے اس طرح سے ٹانگوں کو پھیلائیں اور بند کریں اس طرح یہ ورزش 10 مرتبہ دہرائیں۔

فری اسٹینڈنگ ورزش

(صرف درمیانی عمر کے لئے)

ہم نے مندرجہ بالا تین شیڈول ورزشوں کے سلسلے میں اگرچہ دے دیئے ہیں اور یہ مکمل فری اسٹینڈنگ شیڈول ہیں انہیں نوجوان بڑی خوشی سے اپنائیں گے اور بے حد محظوظ بھی ہوں گے مگر بہت سے درمیانی عمر کے لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو ورزشوں کے سلسلے میں ایسے پروگرام چاہتے ہیں جو درمیانے درجے کے ہوں اور جن ورزشوں کو وہ آسانی کے ساتھ اپنا سکیں۔ چنانچہ ایسے تمام لوگوں کے لئے ہم یہاں پر چند ایک اضافی ورزشیں شامل کر رہے ہیں۔یاد رکھیں کہ درمیانی عمر کے سست کار لوگوں کے لئے صرف یہی ضروری نہیں ہوتا کہ وہ چند قسم کی پیٹ کی ورزشیں کریں کریں بلکہ انہیں دائیں بائیں دونوں طرف کی ورزشیں، کودنے کی ورزشیں اور جسم کو زیادہ سے زیادہ جھکا کر گولائی کی صورت والی ورزشیں کرنی چاہئیں اس کے علاوہ انہیں کمرہ کے دونوں اور کمر کے گرد کی ورزشیں کرنی چاہئیں تا کہ وہ موٹاپے کا شکار نہ ہوں۔

ہم نے فری اسٹینڈنگ شیڈول میں پیٹ کی حرکات والی کچھ ورزشوں کا ذکر کیا ہے جن میں پشت کی طرف لیٹ کر جبکہ گھٹنے اٹھے ہوئے ہوں ٹانگیں اوپر کی طرف ہوں

اور ٹانگوں کی آگے پیچھے والی حرکات کی ورزشیں خاص طور پر قابل ذکر ہیں جسم کو دونوں اطواف میں جھکانے والی ورزشوں کا بھی ذکر کیا گیا ہے لیکن یاد رکھنے والی بات یہ کہ پیٹ کے بل لیٹنے والی ورزشوں کی اہمیت خاص ہے کیونکہ ان میں سارے پیٹ کو اٹھانا پڑتا ہے جو کہ بہترین جسمانی ورزش میں شمار کیا جاتا ہے۔

جب کوئی شخص زمین پر ہاتھوں کے سہارے چھاتی کے بل لیٹتا ہے تو پیٹ کے مسلز تقویت پکڑتے ہیں جس سے سارا جسم طاقت حاصل کرتا ہے تاہم کچھ ایسی ورزشیں بھی دی جارہی ہیں جو فری اسٹینڈنگ شیڈول میں شامل نہیں ہیں۔

1...... پشت کی طرف سے لیٹ جائیں اب کولہوں کے سہارے ٹانگوں کو اس طرح ہلائیں جیسے سائیکل چلاتے ہیں اسے کچھ عرصے تک جلدی جلدی کریں اور کچھ عرصے کے لئے آہستہ آہستہ کریں۔

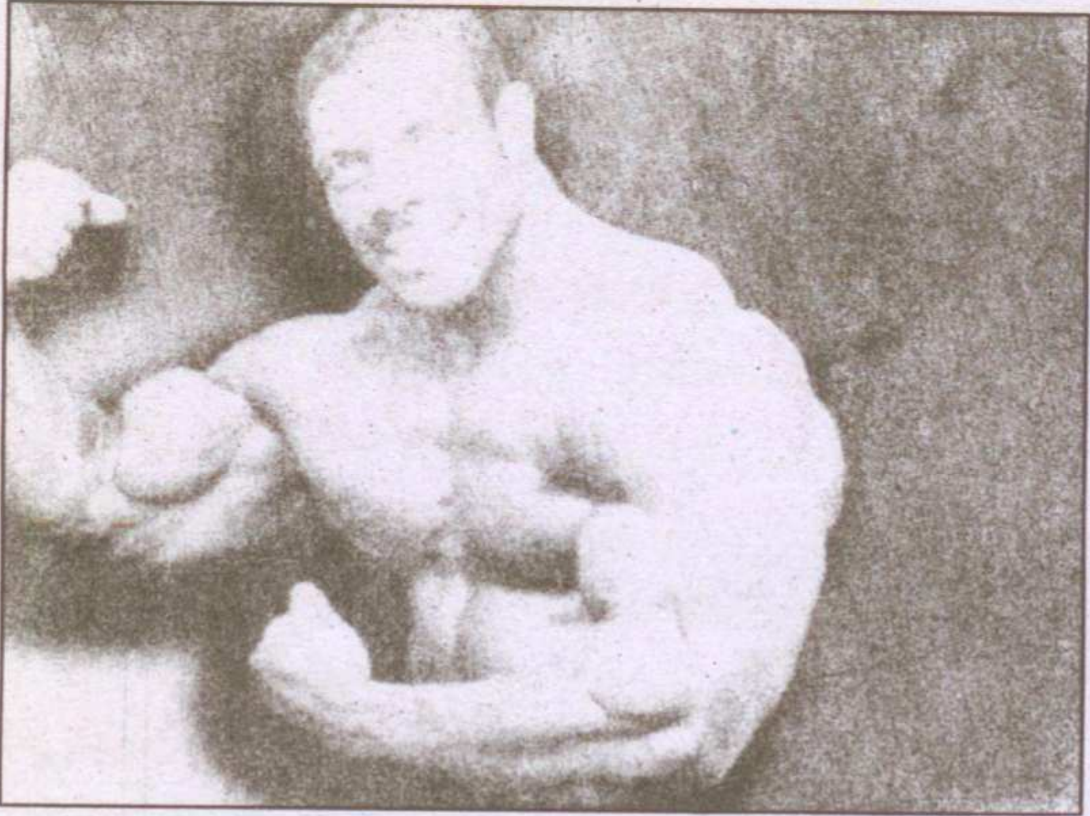
2...... پشت کی طرف لیٹ جائیں بازوؤں کو سر کے اوپر سے زمین پر پھیلا دیں پاؤں کو چھوٹے صندوق کے اوپر رکھ دیں جو کہ بارہ سے اٹھارہ انچ اونچا ہو اور جسم کو آگے کی طرف اٹھائیں۔

3...... پشت کی طرف لیٹ جائیں ٹانگیں سر کے پیچھے سے فرش کو چھو رہی ہوں۔ کولہوں کو اپنے ہاتھوں سے سہارا دیئے رکھیں اور کوشش کریں کہ اسی پوزیشن میں اپنے پاؤں کو دائیں اور بائیں ہر ایک سمت میں دو تین دفعہ حرکت دیں یہ ایک ایڈوانس ورزش ہے یہ ان کے لئے مناسب نہیں ہے جو ابھی درمیانی عمر تک نہیں پہنچے ہیں۔

4...... پشت کی طرف لیٹ جائیں اور کولہوں کی مدد کے سہارے ٹانگوں کو زیادہ سے زیادہ کھول کر حرکت دیں اور پھر بند کریں۔

5...... بلی نما پیچ کی ورزش بھی قابل قدر ہوتی ہے اس میں آپ پاؤں کے بل پر زمین پر بیٹھ جائیں آپ کے ہاتھ پیچھے زمین پر ہوں اور جسم قدرے آگے کی طرف جھکا ہوا ہو پشت اٹھی ہوئی ہو اس حالت میں بلی کی طرح آہستہ آہستہ آگے بڑھنے والی حرکت کریں اور یہ حرکت بار بار کریں۔

6...... پاؤں پھیلا کر کھڑے ہوں ہاتھ پیٹھ پر رکھ لیں جسم کے اوپری حصے کو دائیں اور



بائیں طرف حرکت دیں۔

7......ایک لمبی چھڑی لیں اوراس کے سہارے کھڑے ہوں چھڑی کے دونوں اطراف ہاتھ پھیلائیں اور جسم کے اوپر والے حصے کو بائیں سے دائیں حرکت دیں اس ورزش میں بھی یہ کوشش کریں کہ جسم کے اوپر والے حصے کو دونوں طرف سے زیادہ سے زیادہ جھکائیں جبکہ آپ کی ٹانگیں زمین کے ساتھ مضبوطی سے جمی ہوئی ہوں۔

8......پاؤں پھیلا کر کھڑے ہوں بازو سر کے اوپر لے جائیں اور انگلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی سے جکڑ دیں اپنا جسم پہلے دائیں طرف مکمل طور سے پھیریں اور بائیں طرف اسی طرح ورزش کریں۔

9......ایک بار کسی بیم کے ساتھ لٹک جائیں اپنے گھٹنے چھاتی تک اٹھالیں اب ٹانگیں اوپر اٹھائیں۔

10......پاؤں پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں ایک پاؤں کرسی پر ایک طرف رکھ دیں اب جسم کو دونوں طرف باری باری جھکائیں گردن کو سخت کر کے رکھیں اور بازوؤں کو سر سے اوپر تک لے جائیں۔

جسم کو کنٹرول کرنے والی ورزش

اب ہم آپ کو ایسی ورزشیں بتا رہے ہیں جنہیں ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ بہت دھیرے دھیرے کرنا چاہئے اور ان کے درمیان آرام کرنا یا سانس لینے کا کافی وقفہ رکھا جائے۔

1...... کھڑے ہو جائیں بازو آگے پھیلا دیں۔ انگلیوں کو آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ جکڑ دیں بازوؤں کو دونوں طرف پھیلائیں کندھے دبے ہوئے ہوں جسم کو آگے پیچھے بالکل حرکت نہ دیں۔

2...... سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بازو کو اوپر کی طرف تین حرکتوں میں لے جائیں یعنی پہلے بالکل سامنے لائیں پھر درمیان تک لائیں اور تب بالکل سیدھا سر پر لے جائیں آپ کے بازو سر پر جائیں تو آپ کے کندھے دبے ہوئے ہوں اس بات کا دھیان رکھیں جسم کو سخت رکھیں اور پیچھے کی طرف حرکت نہ کریں اس عمل کو پندرہ مرتبہ دہرائیں۔

3...... سیدھے کھڑے ہو جائیں ٹانگوں میں تھوڑا سا فاصلہ رکھیں بازو کو دونوں اطراف میں پھیلا دیں اپنے جسم کے اوپری حصے کو نیچے جھکائیں اس قدر کہ آپ کی ہتھیلیاں فرش کو چھونے لگیں یا وہ زیادہ سے زیادہ فرش کے قریب تک پہنچ جائیں لیکن یہ بات ضروری ہے کہ گھٹنے نہ جھکیں نیچے جھکنے کے بعد اپنے جسم کو آہستہ آہستہ سیدھی حالت میں واپس لائیں۔

4...... سیدھے کھڑے ہو جائیں بازو دونوں طرف لٹکے ہوئے ہوں انگلیاں بالکل سیدھی رکھیں ہر ایک بازو کو یکے بعد دیگرے پہلے کندھوں تک اور پھر سر کے اوپر تک لہرائیں اور یہ عمل 20 مرتبہ دہرائیں۔

5...... اب آپ سیدھے کھڑے ہوں کہ پاؤں ملے ہوئے ہوں ایک گھٹنے کو ہاتھوں سے پکڑ کر چھاتی تک اونچا لے جائیں اور دوسری طرف کی ٹانگ کو بالکل سیدھا رکھیں اسی طرح دوسرے گھٹنے کو اٹھائیں اور چھاتی تک اونچا لے جائیں ورزش بیس مرتبہ دہرائیں۔

6...... پشت کی طرف لیٹ جائیں بازو سر کے اوپر ہوں دونوں گھٹنوں کو باری باری اتنا اوپر اٹھائیں کہ وہ چھاتی تک نیچے جائیں دونوں طرف سے یہ ورزش کم از کم آٹھ مرتبہ

کریں۔

7...... پشت کی طرف لیٹ جائیں اور بازو پھیلا دیں آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں فرش کے ساتھ ہموار ملی ہوئی ہوں چھاتی اور سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں چھاتی اور سر اٹھاتے وقت سانس اندر کی طرف لیں اور نیچے لاتے وقت سانس باہر کی طرف خارج کریں۔

8...... پیٹ کے بل لیٹ جائیں آپ کے ہاتھ آپ کی پیٹھ پر ہوں چھاتی اور سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں شانوں کو پیچھے کی طرف دبائیں چھاتی اور سر اٹھاتے وقت سانس اندر کو کھینچیں اور نیچے لاتے وقت سانس باہر کی طرف کھینچیں۔

9...... کھڑے ہوں اپنے ہاتھوں کو کرسی کا سہارا دے کر یکے بعد دیگرے ہر ٹانگ کو آگے اور پیچھے کی طرف جتنا زیادہ ممکن ہو لے جائیں لیکن یہ خیال رکھیں کہ ٹانگ ہر حرکت پر بالکل سیدھی رہے دونوں ٹانگوں کو باری باری دس بار حرکت دیں۔

10...... پاؤں پھیلا کر کھڑے ہوں گردن کو بالکل سیدھی رکھیں دھڑ کو دونوں طرف آزادانہ حرکت دیں کندھے پیچھے کی طرف رہیں اور جسم بالکل سیدھا ہو۔

11...... پشت کی طرف لیٹ جائیں۔ ہاتھ کی ہتھیلیاں فرش پر رکھیں گھٹنوں کو اٹھائیں پاؤں کو فرش کے ساتھ ہموار رکھیں جسم کو پوری طرح ڈھیلا رکھیں اور سانس باہر نکالیں۔ ریڑھ کی ہڈی فرش کے ساتھ بالکل سیدھی اور مس ہوتی رہے۔ اب ناک سے گہرا سانس اندر کی طرف لیں اور اسی طرح باہر کی طرف زور سے سانس خارج کریں تاکہ آپ کا پیٹ زیادہ سے زیادہ اندر چلا جائے۔

پاؤں کے مسلز کی خصوصی ورزشیں

اگر آپ کے پاؤں چوڑے ہیں اور آپ کا ڈاکٹر اس کی تشخیص کر چکا ہے تو آپ کو بہت کم توجہ دینی پڑتی ہے اگر آپ کے پاؤں کے مسلز میں کوئی تکلیف نہیں ہے تو یہ پاؤں بہتر صورت کے مالک ہوتے ہیں تاہم اگر آپ سارے دن کھڑے رہتے ہیں یا آپ کو دن بھر زیادہ وزن اٹھانا پڑتا ہے تو آپ کے پیروں والے مسلز کو مزید تقویت اور

توانائی کی ضرورت ہوگی اب ہم پاؤں کی بناوٹ اور اس کی تکنیکی تفصیلات میں جانے کی بجائے یہاں پر آپ کے لئے چند سادہ سی ورزشوں کا شیڈول پیش کرتے ہیں جن کے ذریعے اپنے پاؤں کی صورت حال کو اچھی حالت میں رکھ سکتے ہیں ورزش ہمیشہ ننگے پاؤں کرنی چاہئے اور اگر ممکن ہو تو گرم ماحول میں کی جائے پاؤں کی ورزشیں حسب ذیل ہیں ان پر عمل کر کے فائدہ اٹھائیں۔

1......کرسی پر بیٹھ جائیں یکے بعد دیگرے اپنے پاؤں فرش سے اوپر اٹھائیں اور گھٹنوں کو پاؤں کی نوک پر باہر کی طرف پانچ یا چھ دفعہ گھمائیں اور پھر اسی طرح اندر کی طرف گھمائیں یہ عمل کئی مرتبہ دہرائیں ممکن ہے شروع میں آپ کو کچھ اکڑاؤ محسوس ہو ایسی صورت میں پاؤں کی مالش کر لیا کریں۔

2......بیٹھ جائیں، آپ کے پاؤں فرش پر ہوں اور پاؤں کی انگلیاں سامنے کی طرف ہوں ایڑیاں زمین پر جمی ہوئی ہوں پاؤں کی انگلیوں کے تلوے فرش پر ہوں۔ پاؤں کی انگلیوں اور ایڑیوں کو دبا کر کمان کی سی صورت بنائیں اور اس ورزش کو 15 مرتبہ دہرائیں۔

3......دیوار یا کسی فرنیچر کا سہارا لے کر کھڑے ہو جائیں۔ پاؤں قدرے کھلے ہوں پاؤں کی انگلیاں سامنے کی طرف ہوں ایڑیوں کو زمین سے اتنا اوپر اٹھائیں جتنا کہ اٹھا سکیں اور پھر نیچے لائیں۔ 20 مرتبہ یہ عمل کریں۔

4......کھڑے ہو جائیں پاؤں قدرے کھلے ہوں توازن کے لئے کسی چیز کو سہارا بنالیں پاؤں کی انگلیوں کے اوپر کھڑے ہوں اور پھر ایڑیوں کے اوپر کھڑے ہوں جب آپ انگلیوں کے اوپر کھڑے ہونے کے بعد ایڑیوں پر کھڑے ہوتے ہیں تو پاؤں کی انگلیوں والے حصے کو زمین سے اوپر اٹھائیں اس عمل کو 20 مرتبہ دہرائیں۔

5......ایڑیوں پر چلنے کی مشق کریں ایسی صورت میں پاؤں کی انگلیوں کی نوکیں سامنے کی طرف ہوں اور اٹھی ہوئی ہوں ایک پاؤں پر دو تین دفعہ سارے کمرے میں اسی طرح سے چلیں اور یہ عمل کئی مرتبہ دہرائیں۔

6......بیٹھ جائیں پاؤں قدرے کھلے ہوں پاؤں کی انگلیاں سامنے کی طرف ہوں ایک پاؤں کے تلوے سے دوسرے پاؤں کی اندرونی تہ کو بائیں سے دائیں گولائی کی شکل

میں حرکت دیں اسی طرح کئی بار دونوں پاؤں سے ورزش کریں۔

7......بیٹھ جائیں پاؤں فرش پر ہموار کرلیں آپ کے پاؤں کی انگلیاں سامنے کی طرف ہوں فرش پر سے صرف انگلیاں اوپر اٹھائیں انہیں پھیلانے کی کوشش کریں پھر پاؤں کو نیچے لے آئیں اور کوئی ہلکی سی چیز فرش کے اوپر سے پاؤں سے اٹھانے کی کوشش کریں اور یہ عمل کئی مرتبہ دہرائیں۔

8......ایک ٹانگ کو گھٹنے کے اوپر سے گزاریں ایک ہاتھ سے ایڑی کو پکڑلیں اور پاؤں کے باقی حصے کو دوسرے ہاتھ سے پکڑلیں پاؤں کے اوپری حصے کو گھمائیں تاکہ آپ تلوے کو دیکھ سکیں جبکہ ایڑی کو ہاتھ سے پکڑے رکھیں ہر پاؤں کے ساتھ اسی طرح کئی مرتبہ یہ ورزش کریں۔

9......بیٹھ جائیں پاؤں کو آرام دہ صورت میں رکھ کر گھٹنے کو بار بار جنبش دیں۔تندرستی کے لئے پاؤں کی حفاظت بہت ضروری ہے انہیں روزانہ گرم پانی کے ساتھ دھونا چاہئے اور ٹھنڈے پانی میں ڈبونا چاہئے پھر بڑی احتیاط سے پیروں کو خشک کرنا اس پر ٹیلکم پاوڈر ڈالنا ضروری ہے پاؤں کی جلد بڑی حساس ہوتی ہے اس لئے نہ زیادہ گرم نہ زیادہ ٹھنڈا پانی استعمال کرنا چاہئے جوتوں اور جرابوں میں سے پیروں کو نکال کر ہوا دینی چاہئے خاص طور سے گرمیوں کے موسم میں پیروں کی زیادہ حفاظت کرنا چاہئے۔

سازوسامان کے بغیر مدافعاتی مشقیں

جب ہم مدافعاتی ورزشوں کا ذکر کرتے ہیں تو عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس کے لئے کچھ خاص سازوسامان مہیا کرنا پڑتا ہوگا جس سے کہ مسلز ٹھیک طور سے کام کرنے لگتے ہوں گے لیکن خود مدافعاتی ورزشیں بھی ہیں مثلاً مسلز کا متوازی اکڑاؤ جس میں کہ صوک مسلز دوسرے مسلز کی قوت کے بالمقابل کام کرتے ہیں جب خود مدافعاتی ورزشوں کی باقاعدہ پریکٹس کی جاتی ہے تو یہ مسلز کو سنوارتے اور قوت عطا کرتے ہیں بہت معاون ثابت ہوتے ہیں ایسی ورزشیں جوڈ بکی یا غوطہ لگانے یا اوپر ابھارنے والی ورزشیں کہلاتی ہیں اور جو کئی طرح سے کی جاتی ہیں مدافعاتی ورزشیں کہلاتی ہیں کیونکہ ان میں جسم کا وزن مدافعت کہلاتا

ہے یہ خاص ورزش ہے اور اس کی کئی صورتیں ہوتی ہیں بہترین مدافعاتی ورزشوں میں سے ایک ورزش شمار ہوتی ہے اس کتاب میں ورزشوں کے شیڈول کے تحت اس کا ذکر کیا گیا ہے یہاں پر ایک یا دو مدافعاتی ورزشیں دی جا رہی ہیں ان کو آپ بھی اپنانا پسند کریں گے۔

ترکیب:۔

1......کرسی پر بیٹھ جائے۔ دونوں رانوں کو باری باری پھیلا دیں اور رانوں کے مسلز کو کافی اکڑاؤ دیں اس اکڑاؤ کو تین چار سیکنڈ تک جاری رکھیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں دونوں رانوں سے یہ عمل کریں۔

2......کرسی کے سہارے بیٹھ جائیں پاؤں کی انگلیوں کے سہارے جتنا اوپر اٹھ سکتے ہیں اٹھیں پنڈلی کو سختی سے اکڑائیں۔ تین چار سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں دونوں ٹانگوں کے ساتھ باری باری یہ عمل کئی بار دہرائیں یہ عمل الگ الگ ٹانگ سے بھی کریں اور دونوں ٹانگوں سے یکجا بھی کریں۔

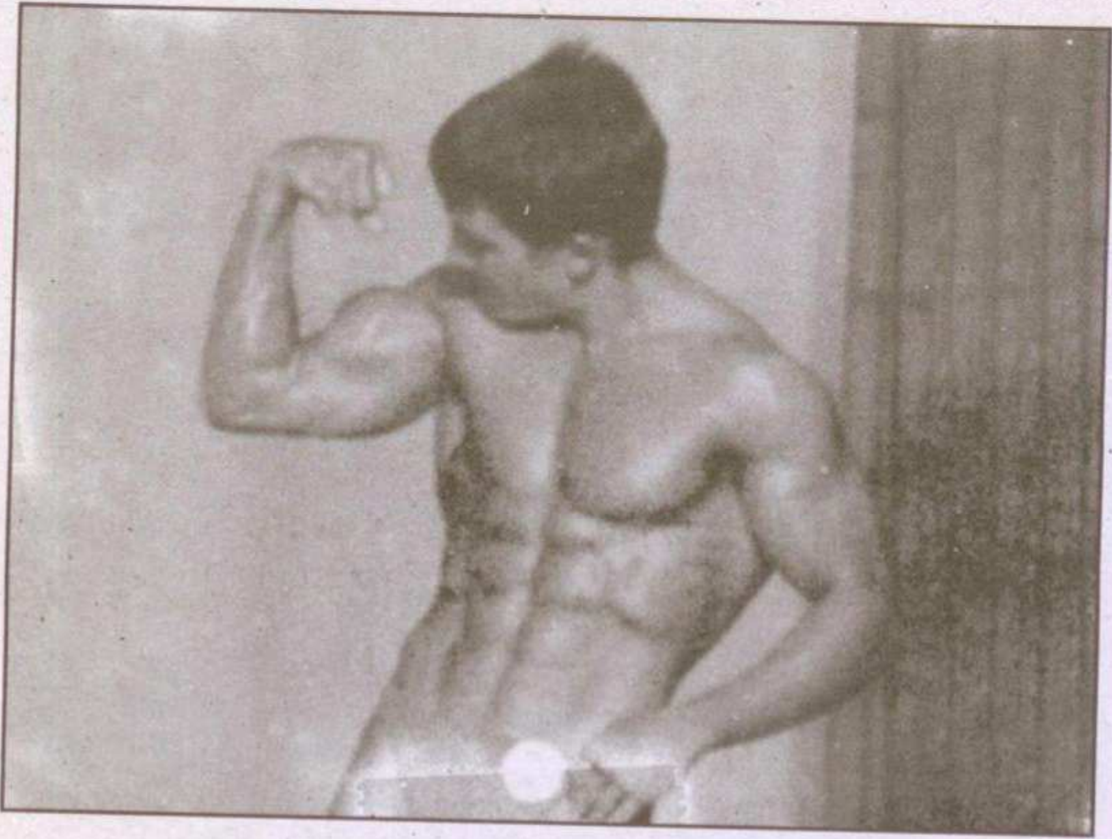
3......کلائی کو مضبوطی سے پکڑ لیں اور اسے بازو کے ساتھ جھکاتے ہوئے بازو کے اوپر والے حصے کے مسلز کو مکمل طور پر اکڑائیں یہ عمل تین چار سیکنڈ تک قائم رکھیں اور دونوں بازوؤں کے ساتھ باری باری کریں۔ کلائی کو مضبوطی سے پکڑنے اور چھوڑنے سے بازو کے اگلے حصے کے مسلز تیزی سے متحرک ہو جاتے ہیں۔

4......بازو کے اوپر والے حصے کے لئے ایک اور بھی مدافعاتی ورزش ہے اس میں بازو کو لمبا کر لیا جاتا ہے اور ہاتھ کی تہ کو گردن کے گرد لپیٹ دیا جاتا ہے اور تب بازو کے اوپر والے حصے کے مسلز اکڑائے جاتے ہیں۔

5......پشت کے بل لیٹ جائیں آہستہ آہستہ سانس لیں سر کو اوپر اٹھائیں پیٹ کے مسلز کو خوب اکڑائیں یہ عمل کھڑے ہو کر بھی کیا جا سکتا ہے۔

6......بازوؤں کو سر کے اوپر لے جائیں انگلیوں کو آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ مضبوطی سے جکڑ دیں انہیں اوپر نیچے کریں اس سے کندھوں اور بازوؤں کے اوپر والے حصے کو تقویت ملے گی۔

7......ایک میز کے ساتھ کھڑے ہو جائیں اب ہتھیلی کے ساتھ اس کی مخالف سمت



آگے کو دھکیلیں یہ عمل بازو پھیلا کر اور دیوار کے مقابل دھکیل کر بھی کیا جاسکتا ہے۔

8......انگلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ پیوست کر کے چھاتی کے سامنے لائیں اور چھاتی کو آگے اور پیچھے کی طرف حرکت دیں یہ عمل چھاتی کے مسلز کی اچھی ورزش کے لئے بہترین ہے۔

اس کتاب کے آخری حصے میں ہم کچھ اچھی مدافعاتی ورزشوں کا ذکر کریں گے یہ بہت سے لوگ کیا کرتے ہیں ان ورزشوں میں یا تو تولیہ استعمال کیا جاتا ہے یا رسے کا ایک ٹوٹا استعمال کرتے ہیں ان ورزشوں کا ایک خاص مقصد مسلز کو مضبوط بنانا ہوتا ہے ان میں بڑی کمی یہ ہوتی ہے کہ خود مدافعاتی ورزشوں میں مدافعت بتدریج نہیں بڑھائی جاسکتی ان میں مسلز اگر چہ طاقت اور اضافہ حاصل کرتے ہیں لیکن ان کی صورت میں اور ان کے سائز میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی لیکن جب ساز و سامان کے ساتھ ورزشیں کی جاتی ہیں تو ان مسلز کی صورت اور سائز دونوں میں قابل ذکر تبدیلی آجاتی ہے۔

ہم نے مندرجہ بالا کئی اقسام کی ورزشیں پیش کر کے آپ کو موقع دیا ہے کہ اگر آپ

چاہیں تو ساز و سامان کے بغیر بھی ورزش کر کے اپنے مسلز کو طاقتور بنا سکتے ہیں لیکن ان کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ ہماری ہدایات کی روشنی میں عمل کریں۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ اپنی عمر اپنے قد اور اپنی جسمانی حالت سے یہ اندازہ کریں کہ آپ کس فہرست میں آتے ہیں۔

جب یہ یقین ہو جائے کہ آپ عمر کی اور صحت کی اس منزل میں ہیں تو پھر اس کتاب میں سے اپنے لئے ایسی ورزشوں کا انتخاب کریں جو آپ کے لئے بے حد مناسب ہوں اگر مناسب سمجھیں تو اس سلسلے میں اپنے معالج سے بھی مشورہ کر لیں اگر کسی دوست کے ساتھ یا گھر والوں کی مدد سے ورزش کریں گے تو زیادہ فائدہ ہوگا۔

گھر پر ورزش کریں

ورزش کے معاملے میں بہت سے لوگ عذر پیش کر دیا کرتے ہیں ہمارے خیال میں ایسے حضرات کی ایک بڑی تعداد ہوتی ہے جو کسی کے سامنے ورزش کرنے سے شرماتے ہیں بعض لوگ وقت کی کمی کا بھی عذر پیش کرتے ہیں وہ کہتے ہیں کہ کلب بہت دور ہے اس لئے وہاں روزانہ جانا مشکل ہے۔ بہت سے ایسے بھی لوگ ہیں جن کے شہروں میں ایسے کلب ہی نہیں ہیں بعض نوجوان طالب علم اور دوسرے حضرات ورزش کے مہنگے ساز و سامان خریدنے کی استطاعت ہی نہیں رکھتے لیکن مدافعاتی ورزش کی تربیت اور ترقی کی اگر خواہش موجود ہو تو بلاشبہ آپ تھوڑی سی توجہ سے صحت کو سدھارنے اور اسے عمدہ بنانے میں بڑی کامیابی حاصل کر سکتے ہیں صرف آپ کے ذہن میں یہ بات البتہ ضرور موجود ہونی چاہئے کہ آپ کو ورزش کی ابتداء کس جگہ سے اور کس طرح کرنی چاہئے ہمارا مطلب یہ ہے کہ کوشش کی جائے اور آپ کو چند ایسے طریقوں سے آشنا کر دیا جائے جنہیں آپ اپنے حالات کے مطابق استعمال میں لا سکیں۔

ورزش کے لئے سب سے پہلی ضرورت جگہ کی ہوتی ہے بعض لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں کہ ان کے پاس ایک فالتو کمرا، کوئی شیڈ یا گیراج ہوتا ہے جسے وہ کسی حد تک اپنی تھوڑی سی توجہ سے ایک چھوٹی خوبصورت ورزش گاہ میں تبدیل کر سکتے ہیں اور ایک دو دوستوں کو

بھی اس کام میں شریک کر سکتے ہیں جو اکٹھے ورزش کی مشقیں کریں لیکن جب کسی کے ہاں علیحدہ کمرا موجود نہ ہوتو وہ فالتو سامان رکھنے والی جگہ (اسٹور) یا اپنی بیٹھک کو ہی بطور ورزش گاہ استعمال کر سکتے ہیں اوران لوگوں کی تعداد زیادہ ہے جو کہ ورزش کے لئے بنے ہوئے کمرے یا محدود جگہ والے برآمدے کو ہی اپنی ورزش کے لئے منتخب کر لیتے ہیں یہ بات ضروری ہے کہ آپ کی ورزش گاہ کے لئے جو مخصوص جگہ درکار ہے اس کی طرف بھی توجہ دی جائے خواہ آپ اوپر کے کمرے میں یہ جگہ منتخب کریں یا اپنے مکان کے صحن یا برآمدے میں کسی ایسی جگہ کو پسند کریں جہاں پر یہ زیادہ سخت قسم کی ورزشیں دوسروں کے آرام میں مخل ہونے کا سبب نہ بن سکیں یا آپ کا ہمسایہ برا نہ مانے۔

آپ یہ بھی پسند کریں گے کہ ورزش کی وجہ سے آپ کے پرانے کمرے کی چھت نہ کہیں بیٹھ جائے اس میں دراڑیں نہ پڑ جائیں جبکہ آپ ورزش کے دوران آزادانہ کودیں چھلانگیں لگائیں اور ایک مقام سے دوسرے مقام تک چھلانگیں اگر آپ ایسے مکان میں کرایہ دار ہیں جو کہ سیڑھیوں سے نیچے ہے تو قدرتی طور پر آپ اس وقت بہت برہم ہو جاتے ہیں جبکہ آپ کا ہمسایہ آپ کو بے آرام کر دیتا ہے چنانچہ یہی وجہ ہے کہ آپ کی جگہ کی سہولت کو مدنظر رکھ کر پچھلے ابواب میں جن ورزشوں کو ناممکن العمل پائیں گے جب تک آپ یہ محسوس نہیں کریں گے کہ جہاں آپ ورزش کر رہے ہیں وہاں آپ اپنی ٹانگوں، اپنے پاؤں اور اپنے جسم کو آزادانہ حرکت دے سکتے ہیں ہمارے کہنے کے مطابق یہ ہے ورزش کے لئے آپ کے پاس معقول جگہ ہونی چاہئے خواہ یہ جگہ آپ کے چھوٹے سے سونے والے کمرے میں ہی کیوں نہ ہو جس میں آپ فری اسٹینڈنگ کی تمام ورزشیں آسانی سے کر سکیں جس کی تفصیل ہم بتا چکے ہیں آپ کے پاس جو جگہ ہے اس میں آپ کی ورزش کے دوران اتنی سہولت ضرور موجود ہونی چاہئے جس سے آپ اپنے بازو باآسانی پھیلا سکیں اور پیٹ کی ورزش کے لئے آپ کے سارے جسم کو فرش پر لیٹنے میں سہولت ہو اسی طرح آپ ورزش کی دیگر تمام ضروریات بھی پوری کر سکتے ہیں معلوم ہوا کہ یہ کمرا 8x7 فٹ جگہ پر ہو تو بس کافی ہے۔

جگہ کا مسئلہ

اگر آپ اپنے کمرے میں ورزش کرتے ہیں تو اس بات پر ضرور توجہ دیں کہ اس کمرے میں ہوا کا آزادانہ عمل دخل ہو اور وافر مقدار میں ہو۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کمرا چاروں طرف سے ہی کھلا ہوا ہو بلکہ صرف اتنا کھلا ہونا ضروری ہوتا ہے کہ اس میں تازہ ہوا کا بہاؤ مناسب حد تک ہو۔ چاروں طرف سے بند کمرے میں ورزش کرنا محض مشقت کرنا ہے جس سے سارے کئے دھرے پر پانی پھر جاتا ہے اگر آپ کے کمرے میں گیس فائر قسم کی کوئی چیز کمرے کو گرم رکھنے کے لئے جلائی ہوئی ہے تو ورزش کے دوران اس کو بند کر دیں لیکن سردی سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہوگا کہ آپ ڈھیلے ڈھالے گرم کپڑے پہن کر ورزش کریں۔

بغیر تیاری کے مدافعاتی ورزش

ہم سب یہ جانتے ہیں کہ ہمارے گھروں میں بہت سے کمروں میں کچھ نہ کچھ فرنیچر پڑا ہوتا ہے اس کو ہم مدافعاتی ورزشوں میں استعمال کر سکتے ہیں مثال کے طور پر چارپائی پر پاؤں رکھ کر یا کرسی پر بالکل سیدھے کھڑے ہو کر یا کرسی کے بازو پر ہاتھ رکھ کر ورزش کی جا سکتی ہے کیونکہ یہ چیزیں اس مقصد کے لئے بہترین ذریعہ ہوتی ہیں اور بازوؤں، چھاتی اور کندھوں کی ورزش اس طرح سے انتہائی مفید اور شاندار ثابت ہوتی ہے ہم ان ورزشوں کے بارے میں آپ کو پہلے تفصیل سے بتا چکے ہیں۔

ورزش اور کتابیں

بہت سی ورزشیں ایسی بھی ہیں جن میں ہم کتابوں سے مدد لے سکتے ہیں۔ مثلاً موٹی کتابیں جیسے کہ انسائیکلوپیڈیا وغیرہ ہوتی ہیں یہ فوراً ذہن میں آ جاتی ہیں یعنی آسان ہوتی ہیں ان کا انداز عمل حسب ذیل ہوتا ہے۔

1 ..... کتاب کو رانوں پر رکھ کر اس کو بازوؤں پر اٹھا لیں اور پھر اس کو اتنا اوپر لے

جائیں جتنا لے جا سکیں۔

2......ایک بازو سے کتاب کو اپنا پورا زور لگا کر اٹھائیں اور پھر دوسرے بازو سے یہ عمل کریں۔

3......بازو کہنیوں کے بل کر کے کتاب کو اٹھائیں۔ دونوں بازوؤں سے الگ الگ یہ عمل کریں۔

4......اگر دو کتابیں بیک وقت میسر ہوں تو دونوں بازوؤں پر بیک وقت یہ عمل کریں اگر آپ لکڑی کا چھوٹا تختہ جو 3 فٹ لمبا اور 12 سے 18 انچ تک چوڑا ہو حاصل کر لیں تو آپ اسے چند بڑی کتابوں کے اوپر رکھ کر اسے ایک چھوٹی سی بنچ کی شکل دیں سکتے ہیں اور اسے کپڑے یا کمبل سے ڈھانپ کر اپنے بازو، کندھوں اور چھاتی کی ورزشوں کے لئے استعمال کر سکتے ہیں لکڑی کا چھوٹا سا تختہ تو آپ بڑی آسانی سے اپنے کمرے میں رکھ سکتے ہیں ان تمام ورزشوں کے لئے دو اینٹیں یا دو بلاک بھی استعمال کر سکتے ہیں یہ مدافعاتی ورزشوں میں مسلز کو خوب بناتے ہیں۔

کلائی کا رولر

کلائی اور بازو کے اگلے حصے کو مزید قوت بخشنے کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ بڑا موثر ثابت ہوتا ہے ایک اینٹ یا پتھر یا چوڑے لوہے کا ٹکڑا یا ایک کتاب کو ایک رسی سے باندھ دیں۔ یہ ایک فٹ لمبے اور ایک یا دو انچ موٹے لکڑی کے مرکز سے منسلک ہو اس چھڑی کو دونوں بازوؤں کے سامنے لا کر دونوں سروں سے مضبوطی سے پکڑیں اور اس کے ساتھ بندھے ہوئے وزن کو چھڑی کے ساتھ گھما کر لپٹیں اور پھر کھول دیں یہ ورزش آپ کو کافی تکلیف دہ محسوس ہوگی مگر بازو اور کندھوں کو مضبوط تر بنانے میں یہ بڑی مددگار ہوتی ہے۔

ریت کے تھیلوں سے ورزش

یہ بہت کامیاب اور ورزش کا مشہور طریقہ ہے اگر آپ خود ایک جوڑا چھوٹے ریت کے تھیلوں کا بنوالیں جو کسی مضبوط کینوس کا یا کسی دوسرے سے مضبوط کپڑے کا ہو اور جس

میں سے ریت باہر نہ گرتی ہو تو پھر آپ اس کتاب میں بیان کی ہوئی ویٹ ٹریننگ ورزشوں کے تمام تر حصوں کو بغیر کوئی اوزان خریدے ان ریت کے تھیلوں سے ہی کام کر سکیں گے اور اوزان خریدنے کے اخراجات سے بھی بچ جائیں گے اگر چہ اس طرح سے ورزشوں میں آپ کے جسم کے اندر حیرت انگیز اضافہ تو نہیں ہوگا مگر بہر حال اس طرح آپ اپنی صحت اور جسم کی نشو ونما کے لئے کچھ نہ کچھ تو کر رہے ہوں گے اور کچھ نہ کرنے سے ہزار درجے بہتر اور مفید عمل ہوگا جوں جوں آپ اس کے عادی ہوتے جائیں گے اسی حساب سے ریت کا وزن بھی بڑھاتے چلے جائیں ہمارا مشورہ تو یہ ہے کہ آٹھ پونڈ کے یکساں وزن یا دو ریت کے تھیلے ورزش کی ابتداء کے لئے کافی ہوں گے۔

گرفت کی مضبوطی

انگلیاں اور بازو کے کلائی والے پہلے حصے کی گرفت کو مضبوط بنانے کے لئے اسکوائش بال یا پھر یکساں وزن کے پیپر بال ہتھیلیوں میں دبانے کی مسلسل مشق کرنی چاہئے۔

دوافراد کی مدافعاتی ورزشیں

اگر آپ کے پاس یہ موقع ہے کہ آپ کی ورزشوں میں کوئی آپ کا ساتھی بن سکے تو کتنی ہی مدافعاتی ورزشیں ہیں جو تولیہ یا کپڑے یا چھوٹے سے رسے کے ساتھ کی جاتی سکتی ہیں طریقہ حسب ذیل ہے۔

1......تولیہ کو سر کے اوپر لے جا کر دونوں ہاتھوں سے پکڑیں آپ کا ساتھی تولیہ کے خالی سرے کو پکڑے تا کہ آپ کے لئے مدافعت پیدا کر سکے بازوؤں کو سر کے پیچھے لے جائیں پھر انہیں اپنے ساتھی کی مدافعت کی مخالف سمت میں بالکل سیدھا کر دیں یہ انداز بالکل ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ باربل کے ساتھ ٹرائی سپ اسٹریچ کا ہوتا ہے۔

2......آپ کا ساتھی تولیہ کو تقریباً 18 انچ دور سے پکڑے اور اس کی مدافعت کے خلاف آپ اپنے دونوں بازوؤں کے گھیرے کو تنگ کرتے چلے جائیں۔

3......آپ دونوں الگ الگ تولیے کا ایک ایک سرا پکڑیں اب آگے اور پیچھے کی

طرف کھینچیں اس عمل میں پشت ہموار اور جسم کا اوپر والا حصہ قدرے جھکا ہوا ہونا چاہئے۔

کرسی کی مدد سے ورزش

بہت سی مدافعاتی ورزشیں کرسی کی مدد سے ہوتی ہیں اس سے پہلے بھی ہم کرسیوں کے سہارے اوپر اٹھنے اور نیچے بیٹھنے کے بہت سے طریقوں کا ذکر کر چکے ہیں جن میں ہم نے کرسیوں کے علاوہ صندوقوں اور اسٹولوں کے ذریعے بھی ان ورزشوں کو سرانجام دینے کی ممکنات کا ذکر کیا ہے یہ ورزشیں حسب ذیل ہیں۔

1...... پاؤں اور ہاتھوں کو کرسیوں یا صندوق پر رکھ کر ایک تکون شکل کی بنیاد بنا کر اوپر نیچے حرکت کریں۔

2...... ہاتھ فرش پر اور پاؤں کرسی پر رکھ کر جسم کو اوپر نیچے اور حرکت دینا

3...... ہاتھ کرسی پر اور پاؤں فرش پر رکھ کر غوطے لگانا بھی ایک سادہ سی اچھے قسم کی ورزش ہے۔

4...... بہترین مگر سخت ورزشوں میں سے ایک ورزش یہ ہے کہ کرسی پر ایڑیاں رکھ کر بیٹھ جائیں اور دوسری کرسیوں پر ہاتھ قدرے آپ کے پیچھے ہوں بازوؤں کو جھکا کر اپنے کولہوں کو فرش کی طرف نیچے کریں اور اپنے جسم کو پورا پھیلا کر اوپر اٹھائیں یہ ورزش آپ کے کندھوں اور پشت کے مسلز کو مضبوط بنانے والی بہترین ورزش ہے۔

5...... یہ ایک اور غوطہ لگانے والی ورزش ہے اس کے لئے دو کرسیاں درکار ہوں گی آپ کے ہاتھ ان کرسیوں کی پشت پر ہوں گے اور پاؤں اوپر کی طرف الٹے ہوئے ہوں جیسا کہ دو متوازی سلاخوں میں ہاتھ ڈالے جاتے ہیں اور آپ کا جسم زمین کے اوپر اٹھ جاتا ہے یعنی آپ کے پاؤں فرش کے ساتھ نہیں ہوتے بلکہ جسم کا سارا وزن بازو اٹھاتے ہیں لیکن کرسیوں کے معاملے میں آپ کے لئے ضروری ہوگا کہ آپ اپنے گھٹنے جھکا دیں تا کہ آپ کے پاؤں فرش سے اوپر اٹھ جائیں اور آپ کے جسم کا سارا بوجھ آپ کے بازو سہارنے پر مجبور ہوں۔

ایک اور اچھی ورزش کرسی کے متعلق ہے اور وہ ایک ٹانگ کی ورزش ہے جس میں گھٹنا

مکمل طور پر جھکا ہوا ہوتا ہے یہ ایک بہتر ورزش ہے اور اس میں ایک اور آزادی ہے کہ آپ کرسی کی سیٹ پر ایک ٹانگ سے کھڑے ہو سکتے ہیں جبکہ دوسری ٹانگ آگے کی طرف بڑھی ہوئی ہو۔ کرسی کی پشت کو اپنے ایک ہاتھ سے پکڑے ہوئے ہوں اور کوشش کریں کہ آپ اپنے گھٹنے کو مکمل طور پر جھکا دیں اور پھر پورا پھیلائیں اس کے بعد دوسرے ہاتھ سے کرسی کی پشت کو پکڑ لیں اور یہی ورزش دوسری ٹانگ کے ساتھ کریں یہ ورزش رانوں اور گھٹنوں کے جوڑوں کے لیے بہترین ورزش ہے۔

دروازے کی سلاخ سے ورزش

اگر آپ اتنے خوش قسمت ہیں کہ آپ کا اپنا گھر ہے تو آپ ایسی مناسب اور مضبوط سلاخ خریدیں جو دروازے کی گزرگاہ میں فٹ ہو سکے اور جسے دروازے کے دونوں اطراف کی لکڑی کو نقصان پہنچائے بغیر کسی تردد یا دیر کے اتارا جا سکے۔ اس سلاخ کے ساتھ اپنے جسم کو آگے اور پیچھے حرکت دینے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں جبکہ یہ ورزش ٹانگوں اور گھٹنوں کو اٹھا کر اور ٹھوڑی تک لے جانے میں بہترین معاون ہوتی ہے اس سے پیٹ کی ورزش بہت اچھی ہو جاتی ہے۔

اوپر اور نیچے کی حرکات کئی طرح سے کی جا سکتی ہیں مثلاً اوپر کی طرف جھپٹنا، نیچے کی طرف جھپٹنا اور گردن کی پشت کی طرف زیادہ سے زیادہ جھکنا بشرطیکہ جگہ آپ کو اس ورزش کی اجازت دیتی ہو۔

اس سلاخ کو آپ دروازے کے نچلے حصے یعنی فرش سے قدرے اوپر لگا کر بھی کئی ورزشیں کر سکتے ہیں یہ ورزشیں عام طور سے بیم پر کی جاتی ہیں۔

ان میں الٹا لٹکنا۔ سلاخ کے ساتھ گرفت کو مضبوط کرنا اور چھاتی کی طرف کھینچنا خاص طور پر قابل ذکر ہیں ایسی تمام ورزشوں کی تفصیل آئندہ ابواب میں دی جائے گی۔

زیادہ وسیع ورزشیں

اگر آپ اپنے کمرے میں دیوار میں لگے تختے کے ساتھ ایک ہک فٹ کر لیں تو ٹانگوں

اور معدے یا انتڑیوں کی زیادہ وسیع ورزشیں کی جاسکتی ہیں مارکیٹ میں وسیع تر ورزشوں کے لیے ضروری فٹنگ موجود ہوتی ہے اس قسم کی کوئی مشتر کہ چیز سادہ قسم کی چھاتی بڑھانے والے ایکسپنڈر سے بہتر ہوتی ہے کیونکہ یہ تمام قسم کی ورزشوں کو بیک وقت سرانجام دینے کے لیے زیادہ بہتر ہوتی ہے اس کے بعد ہم انشاء اللہ ایکسپنڈر والی ورزشوں کے سلسلے میں آپ کو تفصیلات بتائیں گے۔

ایک اور ورزش

اگر آپ گھر میں ورزش کرتے ہیں اور آپ کی ورزش میں اچھلنا کودنا بھی شامل ہے تو پھر آپ کوشش کر کے اپنی پوری استعداد تک کودنے اور زقند لگانے کی مشق کریں اور اس میں برابر ترقی کرتے رہیں کودنے کی تمام اقسام کو استعمال کریں یعنی اس کے تیز رفتاری، استقامت اور ڈسپلن میں برابر بڑھوتری کریں۔ چونکہ زقند لگانا اور کودنا ایسی ورزش ہے جس کی طرف عام طور سے دھیان نہیں دیا جاتا لوگ شاید اس کی اہمیت سے کم واقف ہوتے ہیں تاہم اگر یہ ورزش صحیح معنوں میں کی جائے تو اس سے قابل ذکر حد تک دل، پھیپھڑوں اور دوران خون کو اعتدال پر لانے میں بڑی مدد ملتی ہے ہماری رائے میں آپ اس ورزش کے لیے اپنے گھر میں ورزش کے مقام پر ایک رسہ باندھیں اور اسی رسے کی مدد سے ورزی کریں یہ بہترین ورزش ثابت ہوگی۔

کرسی والی ورزش

اگر آپ وزن اٹھانے کی مشق کرتے ہیں اور وزن اٹھا کر اٹھک بیٹھک نہیں کر سکتے تو پھر آپ گھر پر استعمال کے لیے ردسف کرسی خود ہی تیار کر سکتے ہیں، ہم اسی سلسلے میں آپ کی مدد کریں گے اور باقاعدہ تیاری کا پروگرام درج کریں گے یہ کرسی ٹانگوں کے مسلز کو طاقتور بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے اور اسی کے ذریعے گھر پر ایک بڑے سکون سے سخت قسم کی ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔

ایک اہم مدافعاتی ورزش

اگر کوئی صاحب اکیلے ورزش کرتے ہیں اور ان کی یہ ورزش میڈسن بال کے ساتھ ہوتی ہے تو اس ورزش کو مدافعاتی انداز میں بے حد مفید اور کارآمد ورزش کہا جا سکتا ہے کیونکہ اس سے خاص طور پر آپ کے معدے اور پیٹ انتڑیوں کو بہت فائدہ ہوگا۔ ہماری رائے میں آپ اس ورزش کو مندرجہ ذیل انداز میں کیا کریں۔

1...... پشت کی طرف لیٹ جائیں اب ہاتھوں سے میڈیسن بال کو پکڑے ہوئے ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیں اور جسم کو اس طرح اٹھا کر آگے کی طرف لائیں کہ آپ کا سر گھٹنوں کو اور میڈیشن بال پاؤں کو چھونے لگے۔

2...... پشت کے بل لیٹ جائیں اب بال کو دونوں پیروں کے درمیان لیں اور بال کو پکڑے ہوئے اپنی دونوں ٹانگوں کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ یہ مشق برابر کرتے رہیں جب تک تھک نہ جائیں۔

3...... پشت کی طرف لیٹ جائیں میڈیسن بال کو سر کے نیچے رکھیں ٹانگوں کو اوپر اس طرح اٹھائیں کہ وہ آپ کے سر کے اوپر سے ہوتی ہوئی سر کو چھونے لگے۔

4...... بال کو فرش پر رکھ دیں اب پیٹ کی مدد سے بال کو آگے کی طرف چلائیں یہ بہت قدیم قسم کی ورزش ہے اور یہ ورزش جسم کی مضبوطی نیز وزن کم کرنے کے لیے بہت مدت سے کی جارہی ہے عام طور سے یہ ورزش باکسرز لوگ کرتے ہیں اس بات سے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ کتنی پراثر ورزش ہے۔

5...... بال کو بازوؤں میں پکڑ لیں اب بازوؤں کو سر کے اوپر کرلیں جسم کو گول دائرے کی صورت میں نیچے جھکائیں۔

دھڑ کی مضبوطی کے لیے ورزش

دھڑ کو مضبوط کرنے والی ایک اچھی ورزش یہ ہے کہ ہاتھوں کو لمبے کر کے بال کو پکڑیں اب پاؤں کو پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور جسم کو نیچے کی طرف یوں جھکائیں کہ ہاتھ

ٹانگوں کے درمیان لا کر بال کو جتنا نیچے لا سکتے ہیں لائیں اور پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

1...... پاؤں پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں بال کو سر کے اوپر رکھ کر پکڑ لیں اب جسم کو دونوں طرف باری باری اور جلدی جلدی جھکائیں اور دیر تک یہ ورزش جاری رکھیں۔

2...... بال کو اپنی کمر کے سامنے پکڑیں بال کو دائیں بائیں حرکت دیں اس طرح دھڑ کو بھی ہلاتے جائیں۔

3...... اگر آپ ایسا کر سکیں تو میڈیسن بال کو ایک بازو کی مدد سے اوپر کی طرف پھینکیں یا پھر ایک بازو کی مدد سے اتنا دبائیں جتنا کہ آپ دبا سکیں۔

4...... اب پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں اور بازوؤں کو لمبا کر کے ان سے بال کو پکڑیں اب بازوؤں کو سر کے پیچھے لے جائیں اور پھر سامنے لائیں۔

یوں تو اس سلسلے میں اور بھی بہت سی ورزشیں مشہور ہیں۔ مگر ہم نے ان میں سے چند خاص ورزشیں آپ کے سامنے پیش کی ہیں یہ ورزشیں میڈیسن بال کے ذریعے ایک ہاتھ سے کی جاسکتی ہیں اگر ورزش کے پروگرام میں آپ کا کوئی ساتھی بھی ہے تو یہ بڑی کامیابی والی بات ہے پھر آپ ان میں ایسی ورزشیں بھی شامل کر لیں جن میں بال پھینکنا، بال گھمانا اور بال پکڑنا وغیرہ خاص طور پر قابل ذکر ہیں ان ورزشوں میں وسعت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

ورزش کے درمیان اہم باتوں کا خیال رکھنا

اگر آپ نے حال ہی میں ورزش شروع کی ہے اور اگر آپ کوئی باقاعدہ اتھلیٹ نہیں ہیں تو پھر ورزش کے سلسلے میں آپ کو چند اہم باتوں پر توجہ کرنی ہوگی۔

1...... یہ کہ کیا آپ نے اپنا میڈیکل ٹیسٹ کرا لیا ہے اور رپورٹ حاصل کر لی ہے۔

2...... کیا آپ کا کوئی فیملی ڈاکٹر ہے اور اس سے آپ نے مشورہ کر لیا ہے۔

3...... کیا آپ طبی معائنے کی رو سے بالکل صحت مند ہیں۔

4...... کیا آپ اس سے پہلے بھی ہلکی پھلکی ورزش کرتے رہے ہیں۔

5...... کیا باڈی بلڈنگ میں آپ کا کوئی دوست اور ساتھی بھی ہے۔

6...... کیا ورزش کی منصوبہ بندی میں آپ سے ان فنی باتوں کا خیال رکھا ہے مثلاً

7......آپ کا وزن کیا ہے۔

8......آپ کا قد کیا ہے اور عمر کیا ہے۔

9......آپ کے پاس ورزش کرنے کے لیے کیا تمام ساز وسامان موجود ہے۔

10......کیا آپ کا مکان ذاتی ہے۔

11......کیا آپ کے گھر میں ورزش کرنے کے لیے علیحدہ علیحدہ کمرا موجود ہے۔

12......کیا آپ کسی ایکسرسائز کلب میں یا جیم خانے میں رکنیت رکھتے ہیں۔

13......اس سے پہلے کیا آپ کو کچھ اس بارے میں معلومات تھیں۔

14......آپ کے عزیزوں یا دوستوں میں اتھلیٹ یا باڈی بلڈرز ہیں۔ اگر ہیں تو کتنے۔

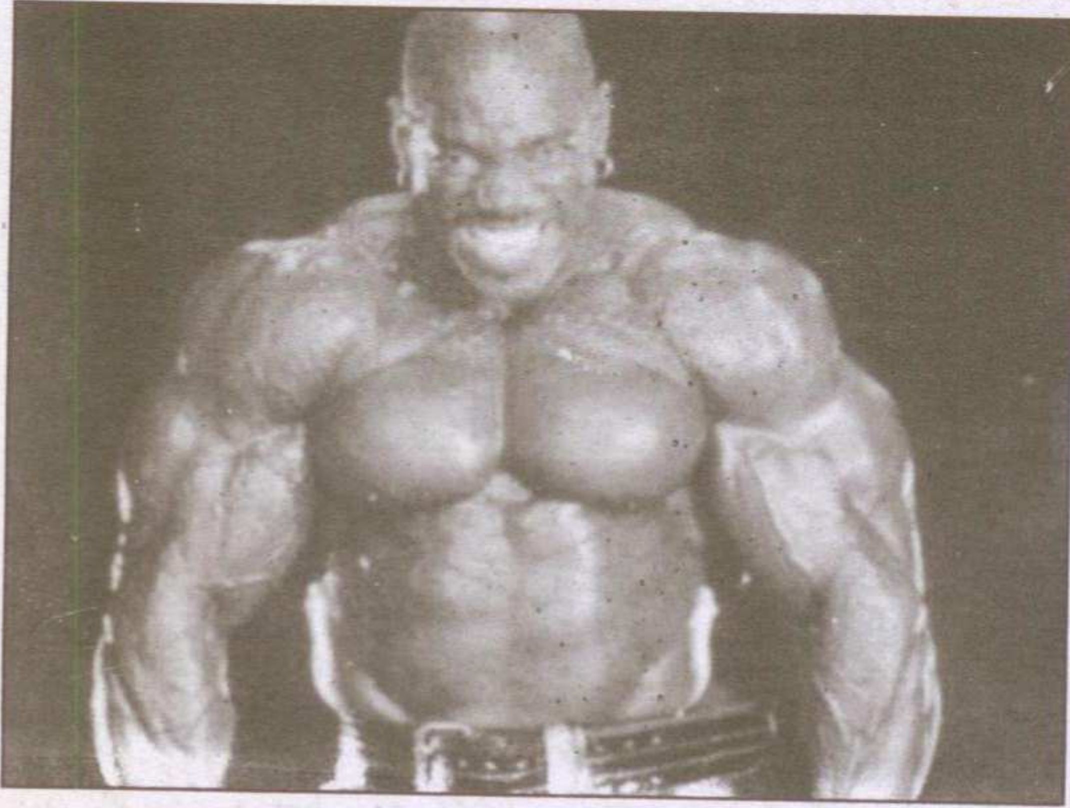
15......کیا آپ کے خاندان میں دیسی کشتی کو پسند کیا جاتا ہے۔

16......کیا آپ نے کبھی دنگل میں حصہ لیا ہے دنگل دیکھا ہے یا کشتی لڑی ہے۔

ان سوالات کے جواب لکھیں اور پھر کسی ماہر باڈی بلڈر سے اس سلسلے میں مشورہ کریں وہ آپ کو بہترین مشورہ دے سکتا ہے۔

ساز وسامان کی ورزشیں

جدید قسم کی ورزشوں کے لیے خاص طور سے باڈی بلڈنگ والی ورزشوں میں ساز و سامان کی بھی بڑی اہمیت ہوتی ہے بہت سے نوجوان باڈی بلڈرز قوت مدافعت مہیا کرنے والے مناسب ساز وسامان کے حاصل کرنے میں بڑی تکلیف محسوس کرتے ہیں ان میں سے کچھ ایسے لوگ ہوتے ہیں جو ایک سے زیادہ قسم کا ورزشی سامان استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ آج کل بازار میں جو ورزش سامان فراہم کیا جا رہا ہے اس میں مدافعاتی ٹریننگ کی بہت ساری ورزشوں کے وسیع حلقے کی بڑی مفید صورتیں موجود ہوتی ہیں اس ورزش کے سامان کو آسانی سے اٹھا جا سکتا ہے اور اس سامان کو رکھنے کے لیے بھی زیادہ بڑی جگہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ سامان وزن میں ہلکا بھی ہوتا ہے گھر پر جو لوگ ورزش کرتے ہیں یا جو لوگ سفر کے دوران بھی اپنی ورزش کی مشق جاری رکھنا چاہتے ہیں ان لوگوں کے لیے یہ



مدافعاتی ساز و سامان بے حد معاون ثابت ہوتا ہے۔

باڈی بلڈنگ کے لیے ورزش کا سامان عام طور سے کئی قسم کا ہوتا ہے ان میں سے ہر قسم کی اپنی چند خصوصیات ہوتی ہیں اور جس مقصد کے لیے اور جس طرز پر وہ بنائے جاتے ہیں اسی کی نسبت سے ان کے نام بھی رکھے جاتے ہیں یہ نام عموماً کچھ اس قسم کے ہوتے ہیں۔

1......اسپرنگ

2......کیبل

3......اسٹیرنیڈ

4...... چھاتی کی ورزش کا سامان

5...... جب مختلف ورزشوں کے لیے مکس کر کے سامان تیار کیا جاتا ہے۔تو اس کے بہت سے تجارتی قسم کے نام رکھے جاتے ہیں یہ ساز و سامان عموماً فولادی اسپرنگوں، ربڑ یا الاسٹک اسٹرینڈ جسے فیبرک سے ڈھانپا گیا ہوتا ہے سے بنایا جاتا ہے۔

اسٹیل والے اسٹرینڈ عام طور سے کئی کئی سال تک کام آتے ہیں لیکن اگر انہیں غلط

طریقے سے استعمال کیا جائے تو اس کے ٹوٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور جب اسپرنگوں کو جسم کے ساتھ نزدیک کر کے ورزشیں کی جاتی ہیں تو اسپرنگ ٹوٹ جانے کی وجہ سے جلد کو بے حد نقصان ہوتا ہے اس لیے ان سے ورزش کے دوران بہت احتیاط لازم ہوتی ہے۔

ہموار اور سخت ربڑ کو اچھی حالت میں رکھنے کے لیے اگر توجہ نہیں دی جائے تو اس بات کا امکان ہوتا ہے کہ وہ وقت سے پہلے ہی ٹوٹ جائے اور فیبرک سے ڈھکے ہوئے سامان کو ہی اگر غلط طریقے سے استعمال کیا جائے گا تو ان کے بھی خراب ہونے کا خدشہ باقی رہے گا آج کل اسپرنگ اور الاسٹک کارڈ اسٹرینڈ مختلف لمبائی کے بنائے جاتے ہیں تاکہ وہ خریداروں کی استعداد کے مطابق ہو سکیں اور بہت سے اسپرنگوں کے ساتھ اندازہ کرنے والے کارڈ بھی لگائے جاتے ہیں تاکہ انہیں استعمال کرنے والے ان کی استعداد سے کھینچنے سے روکا جا سکے البتہ اسی ساز و سامان میں ایک کمی بھی ہے اور وہ یہ کہ جب کبھی آپ کو اپنی مدافعاتی قوت میں اضافہ مطلوب ہوگا تو آپ کو دوسرے اسٹرینڈ یا اسپرنگ کا اضافہ کرنا پڑے گا یہ اضافے عام طور پر دس پاؤنڈ کی حد رکھتے ہیں جو کہ کبھی کبھی دوسری ورزشوں میں بڑا اضافہ سمجھا جاتا ہے۔

ورزش کے ساز و سامان میں بہت سی خوبیاں ہوتی ہیں ایک خوبی تو یہ ہے کہ ان کے ذریعے مسلز اور جوڑوں کی آزادانہ حرکات اور نشو و نما حیرت انگیز حد تک شاندار ہوتی ہے ان سے پٹھوں اور رگوں کی طاقت بڑھتی ہے۔ ہم پہلے ہی بتا چکے ہیں کہ بہت مختلف قسم کی فٹنگ بازار میں مل جاتی ہیں جو ٹانگوں اور دوسری ورزشوں کے لیے استعمال کی جاتی ہیں اور ان کا حلقہ بہت وسیع ہے اب ہم یہاں پر چند ورزشوں کا ذکر کریں گے ایسی ورزشیں جو ساز و سامان کی مدد سے کی جاتی ہیں ہمارا آپ کو مشورہ ہے کہ آپ ایک باقاعدہ ورزش کے لیے باقاعدہ سسٹم اور باقاعدہ نظام الاوقات مقرر کریں جیسا کہ وزن اٹھانے والی ورزشوں کی ٹریننگ میں کیا جاتا ہے اپنی ورزشوں کے لیے آپ کو ایک مخصوص پروگرام وضع کرنا چاہیے اور ہر ورزش کو دو تین چار یا جتنی مرتبہ آپ چاہیں دہرانا ضروری ہے اور مختلف ورزشوں کے درمیان مناسب وقفہ بھی بہت ضروری ہے ان ورزشوں کا پروگرام وضع کرنے میں ہم آپ کی مدد کر دیتے ہیں یہ پروگرام حسب ذیل ہو سکتا ہے۔

1......بازو اور چھاتی والی ورزش

ہمارے خیال میں اسی سلسلے کی یہ پہلی ورزش ہے آپ اس کو سیکھ لیں پاؤں پھیلا کر یا ملا کر کھڑے ہو جائیں ایک بازو اپنے پہلو کی طرف باہر پھیلا دیں ہتھیلیاں سامنے ہوں اور دوسرا ہاتھ چھاتی کے ساتھ سامنے جھکا کر لائیں ایک ہاتھ پہلو کی طرف بالکل سیدھا رکھیں دوسرے بازو کے ساتھ ایکسپنڈر کو چھاتی کے دار پار کھینچیں جہاں تک کہ دونوں بازوؤں کی ایک سیدھ ہو۔

2......دونوں بازوؤں والی ورزش

دونوں ہاتھ سامنے کی طرف کر کے پورے پھیلا دیں اور جتنا باہر تک لے جا سکتے ہیں لے جائیں بازوؤں کو سیدھا رکھیں اور ایکسپنڈر (Expander) کو اتنا کھینچیں کہ اس کے کندھے چھاتی کو چھونے لگیں یہ ورزش ہتھیلیوں کو باہر کر کے بھی کی جا سکتی ہے لیکن یہ زیادہ موثر نہیں ہوتی۔ یہ ایک اچھی ورزش ہے جو کندھوں اور چھاتی کے لیے مفید ہوتی ہے۔

3......ہاتھ اور سر کی ورزش

دونوں پاؤں ملا کر کھڑے ہو جائیں اب ایکسپنڈر کو اپنے ہاتھوں سے پکڑ لیں اور سر کے اوپر اونچا لے جائیں ہتھیلیاں باہر کی طرف ہوں بازوؤں کو سیدھا رکھتے ہوئے ایکسپنڈر کو چھاتی کے گرد نیچے کی طرف کھینچ کر لائیں یا کھینچ کر گردن کے پیچھے کی طرف لے جائیں یہ بہت شاندار ورزش ہے اور یہ ورزش کندھوں اور چھاتی کو بہت فائدہ دیتی ہے۔

4......ایک اور ایسی ہی ورزش

یہ ورزش بھی تقریباً ایسی ہی ہے جیسی کہ اوپر والی ورزش بیان کی گئی ہے مگر یہ قدرے مشکل ضرور ہے اس میں بازوؤں کو سر کے اوپر سے اندر اور پھر نیچے کی طرف لایا جاتا ہے جبکہ ہتھیلیاں اندر ہوں۔

5......سامنے والی ورزش

پاؤں پھیلا کر یا ملا کر سیدھے کھڑے ہو۔ رانوں کے سامنے ایکسپینڈر کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں انگلیوں کے جوڑ باہر کی طرف ہوں ایکسپینڈر کو جسم کے نزدیک کر لیں بازوؤں کو دونوں طرف پھیلا دیں یہ بازوؤں اور چھاتی کی بہترین ورزش ہے۔

6...... پیچھے سے اٹھانے والی ورزش

یہ ورزش بھی وہی ہے جیسی کہ اوپر 5 نمبر والی ورزش بیان کی گئی ہے لیکن اس کا طریقہ پیچھے کولہوں کے ساتھ ایکسپینڈر کو دونوں طرف پھیلانا ہوتا ہے یہ ورزش بازوؤں، پشت اور پیٹ کے لیے بہت اچھی ورزش کہلاتی ہے۔

7......ایک بازو والی ورزش

پاؤں پھیلا کر یا ملا کر کھڑے ہوں۔ اپنی پشت پر ایک ہاتھ کے ساتھ ایکسپینڈر کو ایک طرف سے پکڑیں اور ایکسپینڈر کو اپنی پشت کے اوپر سے لے جا کر کندھے کے قریب اور اس کا دوسرا سرا پکڑ لیں جبکہ ہتھیلی سامنے کی طرف ہو نچلا ہاتھ اب بھی ایک طرف ہی رکھیں دوسرے ہاتھ کو سر کے اوپر لے جائیں اس عمل کو کئی بار دہرائیں اب دوسرے ہاتھ سے بھی ورزش کریں یہ ورزش کندھوں، بازوؤں اور پشت کے مسلز کی قوت کے لیے بڑی قابل قدر مشق کہلاتی ہے۔

8......دونوں ہاتھوں والی ورزش

پاؤں پھیلا کر یا ملا کر کھڑے ہو جائیں ایکسپینڈر کو پشت کی طرف سے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں اپنی انگلیوں کی گانٹھیں باہر کی طرف رکھیں دونوں بازوؤں کو اس قدر پھیلائیں جتنا کہ پھیلا سکیں۔ یہاں تک کہ ایکسپینڈر آپ کے شانوں کو چھوتا ہوا پوری لمبائی تک چلا جائے۔ یہ پشت اور بازوؤں کی ایک بہترین ورزش ہے۔

9......آگے کی طرف جھکنے والی ورزش

پاؤں کو پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ ایکسپینڈر کو آگے کی طرف جھک کر دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں آپ کی انگلیوں کی گانٹھیں باہر کی طرف ہوں آپ کے بازو نیچے لٹکے ہوئے ہوں جسم کو اتنا جھکائیں کہ آپ کے جسم پر ٹانگیں ایک سیدھا زاویہ معلوم ہوں سامنے کی طرف جھکی ہوئی پوزیشن کو برقرار رکھتے ہوئے ایکسپینڈر کو چھاتی تک لائیں یہ دونوں کندھوں اور بازوؤں کے لیے ایک بے حد مضبوط ورزش کہلاتی ہے۔

10......ایک بازو سے کرنے والی ورزش

ایکسپین ڈر کا ایکسرا اپنے پاؤں میں ڈال کر دوسرے سرے کو ہاتھ سے پکڑ لیں پنجے کو زمین پر مضبوطی سے جمائیں تا کہ ایکسپینڈر کا ہینڈل آپ کے پاؤں سے نہ نکل سکے۔ ایکسپینڈر کو پھیلاتے ہوئے اوپر تک لے آئیں اور سیدھے کھڑے ہو جائیں اب ہاتھ کو جھکا کر کندھوں تک لائیں یہاں تک کہ ایکسپینڈر آپ کی ٹھوڑی تک آجائے یہ ورزش بازو کے اوپر والے حصے کے لیے بہترین ثابت ہوتی ہے اس کو دونوں ہاتھوں سے دہرانا چاہیے۔

11......الٹا کرل کرنا

یہ ورزش بھی اوپر بیان کردہ کرل کی ورزش کی طرح ہے لیکن اس میں انگلیوں کی گانٹھیں کافی اوپر کی طرف اٹھی ہوئی ہوتی ہیں اور ایکسپینڈر کے ہینڈل کو اس کی چوٹی سے گرفت میں لیا جاتا ہے یہ ورزش بازوؤں کے سامنے والے حصے کے لیے بہت اچھی مشق ہے۔

12...... ایک بازو سے کھینچنے کی ورزش

ایکسپینڈر کے ایک سرے کو پاؤں کے نیچے دبادیں اور دوسرے سرے کو ہاتھ سے پکڑ لیں۔ آپ کے ہاتھ کی گانٹھیں اوپر کی طرف جسم کے سامنے ہوں ایکسپینڈر کو اوپر چھاتی کی

طرف کھینچیں جبکہ آپ کی کہنی باہر کی طرف نکلی ہوئی ہو مگر اسے اتنا اوپر نہ لے جائیں کہ کندھے کو چھونے لگے۔

ہمیں یقین ہے کہ مندرجہ بالا تمام ورزشیں مختلف پوزیشنوں میں زیادہ بہتر مقاصد کے حصول کے لیے اپنائی جاسکتی ہیں مثلاً چھاتی کے سامنے سے ایکسپینڈر کو پھیلانے کی ورزش لیٹ کر بھی کی جاسکتی ہے ان میں کئی ایک تو زیادہ بہتر نتائج کے لیے بیٹھ کر بھی کی جاسکتی ہیں جیسا کہ ایکسپینڈر کو سر کے اوپر سے نیچے کی طرف لا کر کھینچنے کی ورزش ہے اور باقی ورزشیں آزادانہ طور پر کھڑے ہو کر کی جاسکتی ہیں جن میں چھاتی کے سامنے سے چارزانوں بیٹھ کر ایکسپینڈر کو کھینچنا شامل ہے۔

بعض نوجوان دیوار کے ساتھ لوہے کی سلاخ باندھ کر یا کسی خاص قسم کے رکاب وغیرہ کے ساتھ کئی قسم کی ورزشیں کیا کرتے ہیں ان میں رانوں کی ترقی والی ورزشیں جو کہ کرسی پر بیٹھ کر کی جاتی ہیں خاص طور پر قابل ذکر ہیں کئی پیٹ اور انتڑیوں والی ورزشیں جو کہ فرش پر بیٹھ کر کی جاتی ہیں ایکسپینڈر بڑے کام کی چیز ہے اس سے ان ورزشوں کا مکمل کام لیا جاسکتا ہے جن میں نیچے کی طرف غوطہ لگایا جاتا ہے یا اوپر کی طرف کھینچنا مشہور ورزشیں ہیں یہ ورزشیں کرسی یا صندوقوں پر بیٹھ کر ہاتھوں یا پیروں سے کی جاتی ہیں اگر آپ کے پاس ایکسپینڈر موجود ہیں تو اس کی مدد سے ورزشیں کرنے کا ایک باقاعدہ شیڈول ہم دے سکتے ہیں اس کو آزمائیں۔

1 ......ایک بازو سے ایکسپینڈر کو دبانا یا سنگل آرم پریس ......ایک خاص ورزش ہے۔ اس ورزش میں دو سیٹ ہوتے ہیں۔ یعنی ہر بازو سے الگ الگ ورزش کی جائے اور اسے دس بار دہرایا جائے۔

2 ...... ایکسپینڈر کو سر کے اوپر سے نیچے پشت کی طرف لا کر دونوں بازوؤں کے پورے پھیلاؤ کے ذریعے کھینچنا ایک خاص ورزش ہے اس کے بھی دو سیٹ ہوتے ہیں اس کو بھی دس بار دہرانا چاہیے۔

3 ...... سنگل آرم کرل ......یعنی ایک بازو کے زور سے ایکسپینڈر کو پاؤں سے لے کر اوپر جہاں تک ممکن ہو کھینچنا۔ اس ورزش کے تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر بازو کے ساتھ



اسے اٹھ مرتبہ دہرانا چاہیے۔

4......سامنے زانوؤں کے ساتھ ایکسپینڈر کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اسے اوپر چھاتی تک لا کر اپنے پورے زور سے کھینچنا اس ورزش کے دو سیٹ ہوتے ہیں اور اسے دس دفعہ دہرانا چاہیے۔

5...... کھڑے ہو کر چھاتی کے سامنے سے ایکسپینڈر کو کھینچنا۔ اس ورزش کے بھی دو سیٹ ہوتے ہیں ۱۲ دفعہ دہرائے۔

6......ایک ٹانگ سے اکڑوں بیٹھنا۔ اس ورزش کے دو سیٹ ہوتے ہیں اور ہر ٹانگ کے ساتھ دس بار کی جاتی ہے۔

7......اطراف کو جھکنا۔ ایکسپینڈر کو بازو کے آر پار پھیلا کر پکڑ لیں آپ کے پاؤں کھلے ہوئے ہوں جسم کو دونوں طرف سے ۳۰ مرتبہ کی گنتی کے ساتھ جھکائیں۔

8...... کرسیوں یا بکسوں پر ہاتھ اور پاؤں رکھ کر نیچے بیٹھنا اور اٹھنا اس ورزش کے تین سیٹ ہوتے ہیں اس ورزش کو دس بار دہرانا چاہیے۔

9......ایک یادداشت سٹرینڈ استعمال کریں لیکن اس بات کی یقین دہانی ضرور کرلیں کہ آپ ورزشوں کو بالکل صحیح طور پر کررہے ہیں۔

دیوار والی سلاخوں سے ورزش کرنا

دیوار کے ساتھ سلاخوں کو لگا کر ورزش کرنے کا طریقہ بہت کامیاب اور کافی پرانا ہے کئی جسمانی کلچر اسٹوڈیوز، کلبوں اور ورزش گاہوں میں دیوار کے ساتھ بازو یا ہک لگائے جاتے ہیں اگرچہ باڈی بلڈروں کی نگاہ میں ان کی کوئی خاص وقعت نہیں ہوتی لیکن ہم سمجھتے ہیں کہ وہ کئی قسم کی ورزشوں میں بڑے مفید ثابت ہوتے ہیں خاص طور سے جسم کی حرکت پذیری، جسم کے اندر لچک پیدا کرنے اور خاص طور پر جسمانی اصلاح کے لیے بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں لیکن باڈی بلڈروں کے لیے ان کی اہمیت دو یا تین پیٹ یا انتڑیوں کی ورزشوں کے لیے بہترین معاون ثابت ہوتے ہیں کیونکہ دوسرا سامان ان ورزشوں کے لیے اتنا مفید ثابت نہیں ہوتا۔

جس قسم کے بازو یا سلاخیں ہم تجویز کرتے ہیں ان کو دیوار کے ساتھ اس طرح لگائیں جس طرح زینے کی سیڑھیاں ہوتی ہیں اور اس سیڑھی پر دونوں طرف رنگز Rings ہوں اور انہیں ایک فٹ کے فاصلے پر ہونا چاہیے اگر آپ ایسی جگہ پر ہیں جہاں یہ ہک دیوار کے ساتھ لگے ہوئے میسر ہیں تو آپ مندرجہ ذیل دو چار سادہ ورزشیں کر کے دیکھیں یہ بہت مفید ثابت ہوں گی۔

1...... گھٹنے اٹھانے کی ورزش

دیوار میں لگی ہوئی سلاخوں یا ہک کے ساتھ سامنے منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور بازوؤں کو سر کے اوپر لے جا کر قریب ترین سلاخ کو پکڑ لیں یعنی آپ کے بازو جہاں تک پہنچ سکتے ہیں وہاں تک کی سلاخ کو گرفت میں لے لیں اور اپنے پورے وزن کے ساتھ سلاخ کو پکڑ کے اوپر کی طرف اٹھائیں یوں اپنے دونوں گھٹنوں کو یکے بعد دیگرے چھاتی تک اوپر اٹھا کر لے جانے کی پوری کوشش کریں۔

2...... پشت کی طرف سے گھٹنے اٹھانا

سب سے اونچے وال بار یا آہنی سلاخ کو پشت کی طرف سے پکڑیں اور لٹک جائیں دونوں گھٹنے اور چھاتی تک اٹھائیں اور اس عمل کو دہراتے چلے جائیں پیٹ کے نچلے حصے کے لیے یہ ورزش بے حد شاندار اور زیادہ ایڈوانس ورزش ہے اس کو تین وقفوں کے ساتھ دس دس مرتبہ دہرانے کی کوشش کریں۔

3...... پشت کی طرف لٹک کر ٹانگیں اٹھانا

سب سے اوپر سلاخ کے ساتھ پشت کی طرف سے لٹک جائیں دونوں ٹانگیں جسم کے ساتھ ساتھ بالکل سیدھے زاویے سے اوپر اٹھائیں یہ بڑی ایڈوانس اور پیٹ کی بہترین ورزش ہے۔

4...... ایک طرف کھڑے ہو کر ورزش کرنا

دیوار کے ساتھ لگی ہوئی سلاخوں کے اطراف میں کھڑے ہو جائیں ایک ٹانگ کو پھیلا دیں اور اس کو باروں کی پانچویں سیڑھی کے ساتھ سہارا دیں اور ہاتھوں کو اپنے کولہوں یا اپنی گردن پر آرام دہ حالت میں رکھیں اب اپنے دھڑ کو باروں کے دونوں اطراف جھکائیں لیکن خیال رہے کہ جسم بالکل سیدھا رہے۔ اس ورزش میں آہستہ آہستہ ورزش کرتے ہیں۔ اس مقام پر پہنچا جاتا ہے جہاں پر کہ ٹانگ کو اس سیڑھی نے جس سے کہ ٹانگ کو سہارا دے رکھا ہے اگلی سیڑھی کی طرف لے جانا ہوتا ہے یہاں تک کہ ٹانگ دھڑ کے ساتھ بالکل سیدھے زاویے سے کھڑی کرنے کی مشق ہو جائے گی۔

5...... جسم کو آگے جھکانے کی ورزش

یہ ورزش تقریباً ویسی ہی ہے جیسی کہ اوپر بیان کی گئی ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ ٹانگ کو براہ راست پانچویں سیڑھی پر رکھ دیں وراس کے بعد دھڑ کو ٹانگ کے اگلے حصے پر جھکا دیں یہ ورزش ان لوگوں کے لیے بہت مفید ہے جن کے بازو اور ٹانگیں عموماً چھوٹی ہوتی

ہیں ان ورزشوں میں بتدریج ترقی کی صورت یہ ہوتی ہے کہ آپ ٹانگ کو ایک سیڑھی کے بعد دوسری اور پھر تیسری پر آگے اور آگے رکھتے چلے جائیں جبکہ آپ کے جسم کے ساتھ آپ کی ٹانگ زاویہ قائمہ بناتی ہوا اسی طرح دوسری ٹانگ بھی سیدھی رکھی جائے۔

6......دیوار والی ورزش

کئی ورزشیں ایسی ہوتی ہے جنہیں چرخیوں کے ساتھ کیا جاتا ہے یہ چرخیاں دیوار کے ساتھ مضبوطی سے آویزاں کر دی جاتی ہیں چونکہ عام طور پر آپ کو ایک معیاری کلب میں نظر آئیں گی یہ ورزشیں عام طور سے جسم کی اصلاح کی غرض سے کی جاتی ہیں۔

ان میں خصوصی ورزشوں کا ایک وسیع حلقہ پایا جاتا ہے کچھ ورزشیں ایسی بھی ہوتی ہیں جن میں دہرے ہینڈل والی مصنوعات لگائی جاتی ہیں اور اس لیے کہ ہر ایک بازو سے الگ الگ ورزش کی جا سکے ویسے عام طور پر ایک ہینڈل والی ورزشیں ہی ہوتی ہیں اس قسم کی دیوار والی ورزشوں میں بہت سی اقسام پائی جاتی ہیں یہ اور اقسام کچھ اتنی زیادہ ہیں کہ ان کو اس کتاب میں بیان کرنا ناممکن بات ہے ان ورزشوں میں اوپر کی طرف خود کو اٹھانا اور نیچے کی طرف جھکانا ایک بازو سے کرل کی مشق کرنا یا اوپر کی طرف اپنے آپ کو اٹھانا اور سارے بوجھ کو اوپر تک لے جانا نا قابل ذکر ورزش ہے یہ ورزشیں بیٹھ کر، لیٹ کر یا کھڑے ہو کر کی جا سکتی ہیں۔

آج کل باڈی بلڈنگ کلب میں جو زیادہ چرخی دیکھی جا سکتی ہے وہ عام طور سے چھت سے سر کے اوپر لگی ہوتی ہے اور اس میں تار کے ایک سرے پر ایک ہینڈل لگا ہوتا ہے اور دوسرے پر ایک راڈ لگایا جاتا ہے اور اس کے ساتھ وزن باندھا جاتا ہے یہ وزن ضرورت کے مطابق کم و بیش بھی کیا جا سکتا ہے اور یوں اس میں مدافعاتی ورزشوں کا وسیع حلقہ موجود ہوتا ہے چونکہ سر کے اوپر پلیوں (چرخیوں) والی قسم کی ورزشوں کے طریقے وسیع پیمانے پر استعمال ہوتے ہیں اس لیے ہم یہاں پر اس قسم کے سامان والے چند ایک ورزشوں کا احوال بیان کر سکتے ہیں۔

سر کی چرخی

اس قسم کی پلی یا چرخی عام طور پر ایک ایسے ہینڈل کے ساتھ فٹ کی جاتی ہے جو سیدھا

ہوتا ہے تاہم بہتر ہوگا کہ اسے ایک خم دار بار کے ساتھ استعمال کیا جائے تا کہ جب اسے کھینچا جائے تو یہ کندھوں کے آر پار برابری حد میں قائم رہے یہ ورزش نوآموز باڈی بلڈر کے لیے بہت مفید ہے خاص طور پر اس لیے کہ جس کے کندھے بڑے سخت اور ناملائم ہوتے ہیں اور ان کے کندھوں کے بلیڈ (ہڈیاں) آگے کی طرف جھکے ہوتے ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ زیادہ تر ورزشیں بیٹھ کر، کھڑے ہوکر یا لیٹ کر کی جاتی ہیں اس لیے ہم ان ورزشوں میں ہر ایک ورزش کی مختلف پوزیشنوں کو نہیں دہرائیں گے ہم اس بات کو ترجیح دیں گے کہ زیادہ سے زیادہ ورزشیں گھٹنوں کے بل پر کی جائیں جس میں جسم کا اوپری دھڑ بالکل سیدھا رہے اور اس میں کوئی خم نہ ہو۔ یہ ورزش ایک طے شدہ نظام کے تحت کی جاتی ہیں۔

1...... چھاتی والی ورزش

حرکت کے وسیع تر امکانات کے لیے اس ورزش کو گھٹنوں کے بل بیٹھ کر یا اسٹول پر بیٹھ کر کیا جائے۔ پلی کے بار کی دونوں اطراف کو اپنے دونوں ہاتھوں سے مضبوطی کے ساتھ پکڑ لیں اور چھاتی کی طرف کھینچیں۔ یہ ورزش بازوؤں، کندھوں اور چھاتی کی وسعت کے لیے بہت بہترین ہے اس ورزش میں شروع میں پچاس پونڈ وزن رکھا جاتا ہے۔

2...... گردن کی طرف کھینچنا

پلی کی ورزشوں میں یہ تقریباً سب سے زیادہ استعمال میں آنے والی اور سب سے اچھی ورزش ہے گھٹنوں کے بل بیٹھ کر ہینڈل کو اپنی گرفت میں لے لیں اور ہینڈل کو اس طرح کھینچیں کہ گردن کی گدی کو چھوئے۔ یہ ورزش کمزور جسم کے لیے اور کندھوں اور بازوؤں کی نشو و نما کے لیے بہت اچھی قابل ذکر ورزش ہے اس کی ابتداء چالیس پونڈ وزن سے ایک اچھی کوشش سمجھی جاتی ہے۔

3...... تنگ الٹی گرفت والی ورزش

پہلے کی طرح بیٹھ کر یا گھٹنوں کے بل پلی کے ہینڈل کو پکڑیں یہ پکڑ نزدیکی گرفت کے

ساتھ ہونی چاہیے بازوؤں کے اوپر والے حصے کی اگلی طرف کے مسلز کو استعمال کر کے بار کو چھاتی کی طرف نیچے کو کھینچیں یہ بازوؤں کے مسلز کی قوت اور نشوونما کے لیے بہت شاندار ورزش ہے اس میں چالیس پونڈ وزن سے ابتداء کرنی چاہیے۔

4......بازوؤں کے مسلز کو پھیلانا

پلی کے نزدیک کھڑے ہو جائیں ہاتھوں کو ہینڈل کی چوٹی پر رکھ کر نزدیکی گرفت میں پکڑلیں پلی کو اتنا کھینچیں کہ آپ کے بازو آپ کی رانوں کے نیچے آ جائیں یہ ورزش پاؤں کے مسلز کی مضبوطی اور وسعت کے لیے بے حد شاندار ہے اگرچہ یہ ایک سخت اور مشکل ورزش ہے اس میں تیس پونڈ وزن آزمانا کی کوشش کریں۔

5......بنچ پر لیٹ کو چھاتی کی طرف کھینچنا

بنچ پر پشت کے بل لیٹ جائیں اور آپ کا سر پلی کی طرف ہو بازوؤں کی لمبائی کے ساتھ پلی کے ہینڈل پر گرفت مضبوط کر دیں اور ہینڈل کو چھاتی کی طرف کھینچیں یہ ورزش چھاتی کی بہترین ورزش ہے اس ورزش کے لیے شروع میں پچاس پونڈ کے ساتھ ابتداء کی جائے۔

6......پشت کی طرف لیٹ کر کرل کرنا

یہ ورزش تقریباً وہی ہے جو اوپر بیان کی گئی ہے فرق صرف اتنا ہے کہ اس میں گرفت نیچے کی طرف سے ہوگی اور بہت تنگ ہوگی اور بازوؤں کے اگلے حصوں کو جھکا کر ہینڈل کو اپنی چھاتی کی طرف کھینچیں اس کے علاوہ چند ایک معروف ورزشیں اور بھی ہیں جو کہ سر کے اوپر پلی کے ذریعے کی جاتی ہیں ان میں پلی کے زاویے اور دیگر ٹریننگ کے اوزاروں پر انحصار کیا جاتا ہے ان میں سے کچھ قابل ذکر ورزشیں حسب ذیل ہیں۔

1......متوازی بارز

یہ عام قسم کی متوازی بار ہیں اور یہ جمناسٹک کے لیے استعمال کی جاتی ہیں وہ ایک یا دو

شاندار اور قابل ذکر مدافعاتی ورزشوں کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہیں باڈی بلڈنگ کے اسٹوڈیو میں یہ باریں عام طور پر ایک دیوار کے ساتھ لگی ہوئی ہوتی ہیں اور جمناسٹک قسم کے باروں سے قدرے اونچی ہوتی ہیں یہ دو چھوٹی باروں پر مشتمل ہوتی ہیں عام طور سے یہ دونوں باریں دو فٹ چھ چھ انچ لمبی ہوتی ہیں اور یہ دیوار سے باہر نکلی ہوئی ہوتی ہیں یہ باریں عام طور پر غوطہ لگانے کے یعنی جسم کو نیچے پھر اوپر لے جانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں بلاشبہ یہ ورزش باڈی بلڈنگ کی بنیادی ورزشوں میں شمار ہوتی ہے۔

2......متوازی باروں کے درمیان غوطہ لگانا

یہ دراصل کودنے والی ایک خاص ورزش ہے اس میں پہلے آپ بازوؤں کو سیدھا کر لیں اور ابتداء کرنے کے لیے کودنے کے لیے تیار ہو جائیں آپ کے پاؤں پیچھے کی طرف ہوں اور سر بالکل اوپر بالکل سیدھا ہو بازوؤں کو جھکا کر اور پاؤں کو پیچھے کی طرف رکھ کر دونوں باروں کے درمیان غوطہ لگائیں یہ ورزش پٹھوں اور کندھوں کے لیے بہت اہم ورزش ہے اس ورزش میں اگر آپ اپنی قوت مدافعت میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو اپنی کمر کے گرد ایک پٹی باندھیں اور اس میں ایک وزنی ڈیسک باندھ لیں اپنی قوت برداشت کا امتحان کر لیں اس طرح اپنی قوت مدافعت میں بے پناہ اضافہ کر سکتے ہیں۔

3......متوازی باروں کے درمیان اوپر کی طرف کھینچنا

اس ورزش کے لیے آپ فرش پر بیٹھ جائیں آپ کے باز و سر کے اوپر ہوں باروں کو اپنی گرفت میں لے لیں اپنی ٹانگوں کو بالکل سامنے سیدھے رکھ کر اپنی چھاتی کی طرف کھینچیں یہ ورزش آپ کی پشت، باز و اور پیٹ کے لیے بہترین ورزش ہے۔

4......مضبوط باریں

یہ باریں عام طور پر باڈی بلڈنگ اسٹوڈیوز یا جیم خانوں میں بیم کی صورت میں لگی ہوئی ہوتی ہیں ہم نے پہلے ہی گھریلو ٹریننگ کے سلسلے میں ان کے بارے میں وضاحت

سے بیان کر دیا ہے جس میں دروازے میں لگی ہوئی مضبوط باریں استعمال کی جاتی ہیں ان کے ذریعے جو ورزشیں کی جاتی ہیں ان میں سے ایک یا دو ورزشیں پشت اور بازوؤں کے لیے بہترین ورزشیں ہیں گھٹنے اٹھانے اور ٹانگیں اٹھانے کے لیے بھی بہترین ورزشیں ان ہی باروں کے ساتھ کی جاتی ہیں۔

پشت اور بازو کی تین بڑی ورزشیں

1......اوپر کی گرفت والی ورزش

اس ورزش میں اوپر کی گرفت کے ساتھ اپنے آپ کو اوپر کی طرف کھینچا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ اچھل کر بار تک پہنچیں اور ہاتھوں کی مدد سے بار کو اوپر سے اپنی گردن میں لے لیں انگلیوں کے جوڑ اوپر کی طرف ہوں اور دونوں ہاتھ ایک دوسرے سے اتنی دوری پر ہوں جتنا کہ شانوں کے درمیان فاصلہ ہوتا ہے جسم کے اندر کوئی حرکت یا ہچکولے کے بغیر اپنی ایڑیوں کو بالکل پیچھے کی طرف رکھیں اس حالت میں اپنے بدن کو اوپر کی طرف اتنا اٹھائیں کہ آپ کی چھاتی بار کو چھونے لگے اور پھر نیچے لے آئیں اگر آپ اس ورزش کو تین حصوں یا تین وقفوں میں کریں اور ہر مرتبہ آٹھ دس بار دہرا سکیں تو آپ قابل تعریف حد تک اس مشق کی تکمیل کر لیں گے اگر آپ نے اس ورزش میں اپنی قوت مدافعت کا امتحان کرنا ہے تو اپنی کمر کے گرد وزنی پلیٹ باندھ کر یہ ورزش کریں۔

2......گردن والی ورزش

اس ورزش میں گردن کی پشت تک جسم کو اٹھایا جاتا ہے یہ ورزش تقریباً وہی ہے جیسی اوپر بیان کی گئی ہے تاہم یہ ایک حد تک زیادہ بہتر ورزش ہے چھاتی تک کھینچنے کی بجائے اس میں گردن کی پشت کو یہاں تک اوپر لے جایا جاتا ہے کہ وہ بار تک پہنچ جائے۔ یہ دونوں ہی ورزشیں بے حد شاندار ہیں ان سے خاص طور پر بازوؤں کے سامنے والے حصے کے مسلز اور پوری پیٹھ کی بہترین مشق ہو جاتی ہے۔

3......نچلی گرفت کی ورزش

اس ورزش میں نچلی گرفت کے ساتھ خود کو اوپر اٹھایا جاتا ہے اس میں بھی پوزیشن وہی ہوتی ہے جیسی کہ اوپر بیان کی ہوئی ورزشوں میں ہوتی ہے البتہ اس میں گرفت نزدیک تر ہوتی ہے اس میں آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں دور ہونے کی بجائے نزدیک تر ہوتی ہیں اس ورزش میں زیادہ دباؤ بازوؤں پر آتا ہے جبکہ دوسری ورزشوں پر اتنا زور نہیں پڑتا۔

4......لوہے کے جوتوں کی ورزش

آئرن بوٹس (Iron Eoots) یا لوہے کے جوتوں والی ورزشوں میں جو بوٹس یا جوتے استعمال کیے جاتے ہیں وہ مخصوص قسم کے جوتے ہوتے ہیں انہیں آپ ٹریننگ کے جوتوں کے اوپر تسمے سے باندھ سکتے ہیں یہ دونوں پاؤں کے ہوتے ہیں اور ہر ایک جوتے کا وزن تقریباً آٹھ پونڈ ہوتا ہے اس کے نیچے ایک خانہ بنا ہوا ہوتا ہے اس کے اندر ایک چھوٹا ساڈمبل راڈ داخل کر سکتے ہیں۔ جس کے ذریعے سے آپ فاضل وزن اور مدافعت کے لیے فالتوں ڈسکیں اٹھا سکتے ہیں جو کہ عام طور پر ٹانگ اور پیٹ کی نشوونما کی ورزشوں کے لیے استعمال کی جاتی ہیں اور یہ ان لوگوں کے جذبات کی ترجمانی کرتی ہیں جو اپنی ٹانگوں کے مسلز کو خصوصیت کے ساتھ تعمیر کرنے کی تمنا کرتے ہیں۔ اس ورزش میں صرف اتنا ہی وزن شامل کرنا چاہیے جتنا کہ آپ کے اختیار میں ہو یعنی جسے اٹھا سکیں اور یہ بہتر ہے کہ ابتداء میں یہ ورزشیں بغیر کسی وزن کے کی جائیں۔

5......پیروں کی ورزشیں

اس میں کئی قسم کی ورزشیں ہوتی ہیں یہ ہم نیچے بیان کررہے ہیں۔

1......رانوں کی ورزشیں

اس میں بیٹھ کر رانوں کی ورزشیں کی جاتی ہیں اس میں کسی میز یا کرسی پر بیٹھ جائیں دونوں

گھٹنوں کو یکے بعد دیگرے بالکل سیدھی حالت میں رکھیں یعنی ٹانگ کے اگلے حصے کو بالکل آگے کی طرف پھیلائیں تا کہ گھٹنا بالکل اس کے سامنے یا سیدھ میں ہو یہ ورزش رانوں اور پنڈلیوں کے مسلز کی نشو ونما کے لیے بہترین ورزش ہے اس سے گھٹنوں کے جوڑوں کو مضبوط بنانے میں مدد ملتی ہے اور کس قدر تبدیلی کے ساتھ فٹ بال کے کھلاڑی بھی ورزش اپنایا کرتے ہیں۔

خاص طور پر جب ان کھلاڑیوں کے گھٹنوں میں چوٹ لگ جاتی ہے تو اسی ورزش سے وہ اپنے گھٹنوں کو دوبارہ مضبوط بنایا کرتے ہیں اگر آپ بھی یہ تمنا رکھتے ہیں کہ آپ کی ٹانگیں مثالی ہوں تو اس کے لیے شروع میں ہی آپ کو ٹانگ کے ساتھ بتدریج کچھ فاضل وزن اٹھانے کی مشق کرنی ہوگی اس میں ایک بات تو یہ ہے کہ اپنے جوتوں کے ساتھ دس پونڈ وزن مزید اٹھانے کی کوشش کریں۔ چوٹی کے فٹ بال کھیلنے والے اس ورزش میں ۱۰۰ پونڈ تک وزن استعمال کیا کرتے ہیں۔

2......کھڑے ہو کر ورزش کرنا

اس ورزش میں کھڑے ہو کر ایک کے بعد ایک ٹانگ اٹھائی جاتی ہے طریقہ یہ ہے کہ کھڑے ہو کر جسم کا زاویہ قائمہ مقرر کریں اور اس کے ساتھ یکے بعد دیگرے ایک ایک ٹانگ کو اوپر اٹھائیں اتنی اوپر اٹھائیں کہ اس سے زیادہ پھر نہ اٹھا سکیں یہ ورزش آپ کی رانوں اور پنڈلیوں کو فولاد کی مانند طاقتور بنا سکتی ہے۔

3......ٹانگیں لہرانے کی ورزش

اس مشق میں کھڑے ہو کر ایک کے بعد ایک ٹانگ کو آگے اور پیچھے کی طرف لہرایا جاتا ہے یہ ورزش اس طرح کرتے ہیں کہ ٹانگ کو آگے اور پیچھے کی طرف لہرائیں اس سے آپ کے کولہوں کی بہتر نشو ونما ہو سکتی ہے۔

4......کھڑے ہو کر ٹانگ والی ورزش

اس ورزش میں کھڑے ہو کر ٹانگ کو پیچھے کی طرف گھمایا جاتا ہے اس میں آپ بوٹوں

کے ساتھ کچھ فاضل وزن کی مدد سے ٹانگ کو گھٹنے کی طرف سے پیچھے کی طرف گھمائیں اس سے آپ کی پنڈلی کے مسلز خوب اکڑ جائیں گے یہ بہترین ورزش ہوتی ہے یہ عمل دونوں ٹانگوں کے ساتھ دونوں طرف کم از کم پندرہ مرتبہ دہرائیں اور بوٹوں کے ساتھ کم از کم دس پونڈ وزن کا اضافہ کرلیں۔

5......کھڑے ہوکر ٹانگوں کی ورزش

اس ورزش میں کھڑے ہوکر ٹانگوں کو دونوں طرف پھیلانا پڑتا ہے طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹانگ پر کھڑے ہوکر پھر دوسری ٹانگ پر کھڑے ہوں اور ایک ٹانگ کو اپنے کولہے کی طرف سے جتنی دور تک لے جاسکتے ہوں لے جائیں یہ ایک عمدہ ورزش ہے اس سے ٹانگ کے اندرونی مسلز خوب پھلتے پھولتے ہیں اور پیٹ کے اندرونی مسلز بھی خوب مضبوط ہوجاتے ہیں اس کے علاوہ جوتوں کے بغیر کودنے والی متعدد ہلکی ورزشیں بھی کی جاسکتی ہیں بشرطیکہ وہ جگہ جہاں آپ کھڑے ہوں وہ یا تو صاف زمین ہو اور اگر کمرا ہو تو ایسی صورت میں اس کمرے کی چھت کافی مضبوط ہو اپنی قوت مدافعت کو مضبوط بنا کر آپ اس سے زیادہ بھی مشکل اور سخت ورزشیں کرسکتے ہیں۔ان ورزشوں میں جوتے بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

6......لیٹ کر ورزش کرنا

اس ورزش میں پشت کے بل لیٹ کر مشق کی جاتی ہے یہ بھی ایسی ہی ورزش ہوتی ہے جیسے کہ آپ آزادانہ کھڑے ہوکر ورزش کرتے ہیں اس ورزش میں آپ کے بازو سر کے اوپر ہوتے ہیں ٹانگیں اٹھائیں تو دونوں ٹانگوں کے زاویے بالکل مختلف ہوں اور سر کے پیچھے سے ٹانگوں کو جھکائے بغیر جب تک مکمل استعداد نہ آئے اس وقت تک ٹانگیں فرش سے نہ لگیں یہ بڑی اثر انگیز ورزش ہوتی ہے مگر اس ورزش میں طریقہ یہ ہے کہ جب آپ اپنی ٹانگیں اٹھائیں تو ۴۵ درجے یا اس سے بھی کم کا قائمہ زاویہ بننا چاہیے۔

یہ وہ ورزشیں تھیں جو آپ لوہے کے بھاری بوٹس پہن کر سکتے ہیں ان میں جوتوں کے ساتھ لوہے والی ڈمبل راڈ بھی استعمال کی جاتی ہے یہ ساز وسامان آپ کو باڈی بلڈنگ کلب

میں بل سکتا ہے اور گھر پر کرنا ہوتو بازار سے یہ سامان خرید اجا سکتا ہے۔

7......لیٹ کر ورزش کرنا

اس ورزش میں پشت کے بل لیٹ کر گھٹنے اٹھاتے ہیں یہ بھی ایسی ہی ورزش ہے جیسی کہ اوپر بیان کی گئی ہے مگر یہ کچھ زیادہ ایڈوانس قسم کی ورزش نہیں ہے اس میں گھٹنے چھاتی تک اوپر لاتے ہیں ان دونوں ورزشوں میں آپ کو اس بات کی کوشش کرنی چاہیے کہ شروع شروع میں آپ یہ ورزش دونوں گھٹنوں کے ساتھ باری باری دس دس بار کریں اور جوں جوں آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ ہو اسی رفتار سے آپ ورزش کی استعداد میں اضافہ کرتے چلے جائیں۔

8......ٹانگوں کو لہرانے والی ورزش

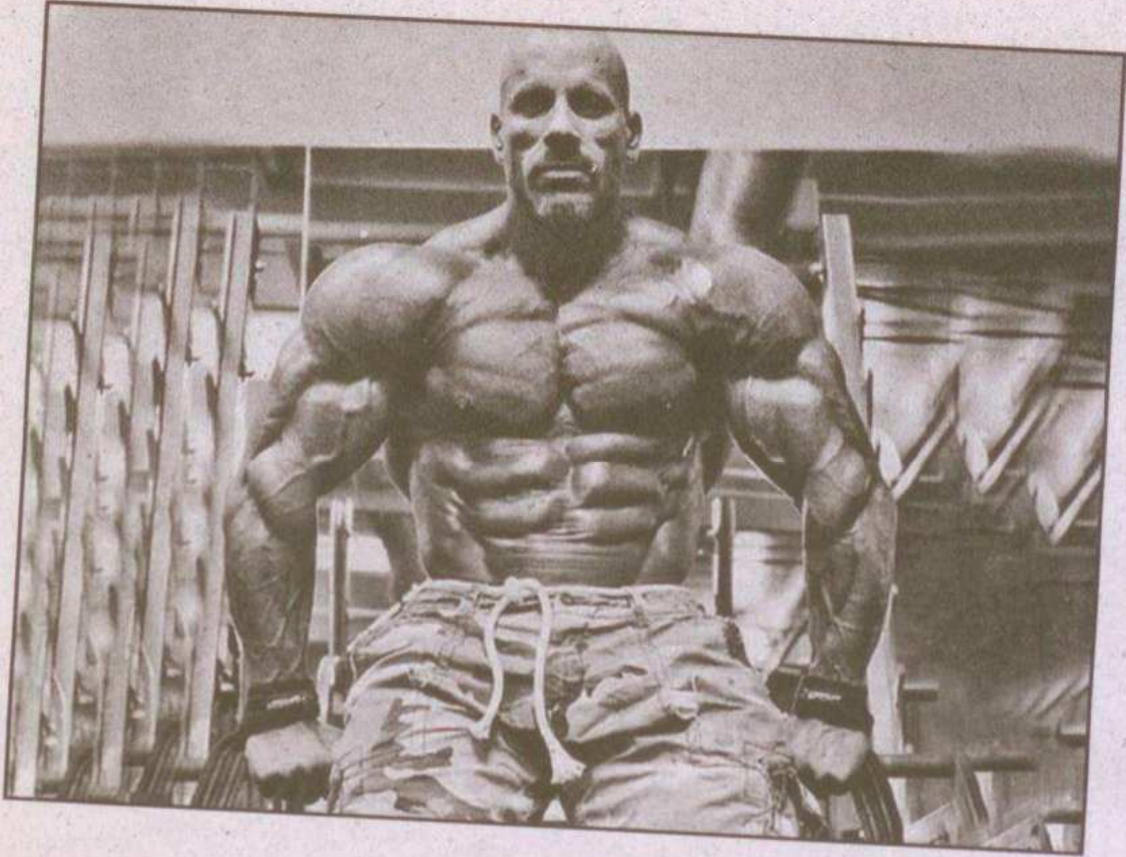
اس ورزش میں پشت کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو باری باری لہرایا جاتا ہے اس میں طریقہ یہ ہے کہ کولہوں کے بل فرش پر لیٹ جائیں دونوں ٹانگوں کو باری باری سر کے پیچھے تک لا کر کوشش کریں کہ وہ فرش کو چھوئے دونوں ٹانگیں بالکل سیدھی رکھیں یہ کولہوں عمدہ ورزش ہے۔

9......ٹانگیں پھیلانے کی ورزش

اس ورزش میں پشت کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو زیادہ سے زیادہ پھیلایا جاتا ہے طریقہ یہ ہے کہ فرش پر پشت کے بل لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو فرش سے تقریباً ایک فٹ اونچا اٹھائیں اور پھر دونوں کو اطراف میں جتنا پھیلا سکتے ہوں پھیلائیں اور واپس لے آئیں تاہم یہ کوشش کریں کہ آپ کا سانس نہ پھولے۔ یہ عمل دس سے پندرہ مرتبہ تک دہرائیں یہ ورزش آپ کے معدے اور رانوں کے اندرونی حصوں کو مضبوط کرنے میں بہت معاون ہوتی ہے۔

بنچوں والی ورزشیں

یہ ورزش عام طور سے ایسی بنچوں پر کی جاتی ہے جو کہ کتابیں رکھنے کے لیے استعمال



ہوتی ہیں یا وہ ایسی چوڑی بنچیں ہوتی ہیں جو کسی دوسری چیز کو سہارا دینے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں ان کے بارے میں ہم پچھلے صفحات میں ورزشوں کے سلسلے میں کچھ تذکرہ بھی کر چکے ہیں یوں تو بنچ کئی قسم کے سامان بازار میں دستیاب ہیں ان میں سے کچھ تو باقاعدہ باڈی بلڈنگ کے اسکولوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ عام قسم کے بنچ مختلف لمبائی اور مختلف اونچائی میں مل جاتے ہیں یہ مخصوص بنچ عام طور سے آپ کی پسند کے مطابق ہی تیار کردیے جاتے ہیں انہیں دیوار سے الگ کر کے بھی استعمال کر سکتے ہیں اور جہاں بھی جی چاہے ایڈجسٹ کر سکتے ہیں۔ فرمائش پر تیار شدہ یہ بنچ ان تمام ورزشوں میں استعمال ہوتے ہیں جو سیٹ کر لی جاتی ہیں اور ویٹ ٹریننگ میں مختلف پوزیشن کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔ مثلاً بنچ پریس (Dumble Bench Press) ڈمبل بنچ پریس گرلز (Bench Press) (Girls) پل اوور وغیرہ کی ورزشوں میں مخصوص بنچ استعمال کرنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ورزش کے زاویے والے فرق کو چیک کیا جاسکے جس کے نتیجے کے متعلقہ مسلز کسی قدر مختلف زاویے سے اپنا کام کریں اور بہتر نشوونما حاصل کریں مثال کے طور پر مخصوص بنچ پریس

ورزش چھاتی کے نچلے حصے کی نسبت چھاتی کے اوپری حصے میں کام کا بوجھ زیادہ ڈالا جاتا ہے تا کہ وہ لوگ جو ہنسلی کی ہڈی کے گرد قدرے بڑا حلقہ یعنی جگہ جو کھلی ہوتی ہے۔ اس کو مخصوص بنچ پریس استعمال کر کے اس خاص جگہ کو مفید کاموں میں استعمال کر سکتے ہیں اصولی طریقہ پر تو یہ ساری ورزشیں ایک جیسی ہی ہیں مگر ان میں ایک خاص فرق ہے اور وہ فرق یہ ہے کہ ان کی مختلف ڈگری حرکات ہوتی ہیں اور مختلف زاویوں سے کام کرتی ہیں۔ ماسوائے ان بنچوں کے جو کہ بالکل سیدھے ہوتے ہیں یہ بنچ عام طور سے مختلف زاویے رکھتے ہیں ایک ایسی بنچ بھی ہوتی ہے جس کے ساتھ ایک خمیدہ پشت لگتی ہوتی ہے اور اس کے ذریعے بل اوورز کی ورزشیں کی جاتی ہیں لیکن ایک ایسی ہی بنچ جو کہ امریکہ میں بہت مقبول اور مشہور ہوئی تھی اب اس کی اہمیت کم ہو گئی ہے اس لیے اب ہم اس کی سفارش نہیں کریں گے کیونکہ اس کے ذریعے ورزش کرنے سے پشت پر گڑھا پڑ جاتا ہے۔

ورزش کے لیے اب مخصوص بنچ جھکا کر کی جاتی ہیں اور یہ ورزش جیسا کہ ڈکلائنڈ بنچ پریس (Declined Bench Press) کی ورزش ہے یہ چھاتی کے اوپر والے حصے کے لیے بہترین ورزش ہوتی ہے اس کو ڈھال نما بنچ پر کیا جاتا ہے۔

معدہ کی ورزشوں کا بورڈ

یہ دراصل ایک بورڈ ہے جسے خاص طور سے پیٹ اور معدے کی ورزشوں کے لیے تیار کیا گیا ہے اس کو زاویے کے فرق سے بھی جانچا جا سکتا ہے اور کوئی مخصوص ورزشوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے ورزش کرنے والا اس بورڈ پر لیٹ جاتا ہے اور اس کے پاؤں ایک رسی کے ساتھ بندھے ہوتے ہیں اٹھک بیٹھک والی ورزشوں میں یہ سب سے اچھی مشق کہلاتی ہے اس میں مختلف زاویوں کا اندازہ کر کے سر کو نچلی طرف رکھا جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ ورزش بڑی حد تک ایک سخت ورزش بن جاتی ہے اس کے ساتھ ٹانگوں کی ورزش بھی کی جاتی ہے۔



بہترین ورزش ہوسکتی ہے اس کے سلیس ہونے کی علامت یہ ہے کہ اس میں جسم کے وزن کو مدافعاتی طور پر استعمال کر کے یا وزن کے بغیر بھی ورزش کر سکتے ہیں البتہ رومن کرسی کی متعدد اقسام بھی ہیں اوران کی اپنی خصوصیات ہوتی ہیں۔ان میں دو اقسام بے حد قابل توجہ ہیں۔

سر کی ورزش

سر کی ورزش کے لیے ایک خاص قسم کا اپریٹس تیار کیا جاتا ہے اس کو باڈی بلڈر کے سر پر فٹ کر دیا جاتا ہے اس کا خاص مقصد گردن کو مضبوط بنانا ہوتا ہے اس کی مضبوطی فٹنگ میں ضرورت کے مطابق وزن بھی باندھے جاتے ہیں اور ورزش کی ضرورت کے مطابق اوقات میں بتدریج اضافہ بھی کیا جاتا ہے اس سلسلے میں بنیادی طور پر دو اپریٹس ہوتے ہیں جن سے گردن کی نشوونما کی جاتی ہے۔

کرسی یا میز کے سہارے ورزش

باڈی بلڈر کبھی کبھی کرسی یا میز پر گھٹنوں کے بل بیٹھ کر ورزش کرتے ہیں یہ ایک بالکل سادہ سی ورزش ہوتی ہے طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی بنچ پر پشت کی طرف سے لیٹ جائیں اور بنچ کے ایک سرے پر گردن کو اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں اس ورزش کو باقاعدہ اور ترتیب کے ساتھ کرتے رہیں تو گردن مضبوط اور توانا ہو جاتی ہے۔

بنچ پر لیٹ کر ورزش

اس ورزش میں عام طور سے بنچ پر پشت کے بل لیٹ کر بنچ کے سرے پر گردن کو اٹھایا اور پھر نیچے لایا جاتا ہے یہ بہت سادہ سی ورزش ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی بنچ پر لیٹ جائیں اور اپنی گردن کو اس بنچ کے ایک سرے پر ہی رکھیں اب اپنی گردن کو ایک سرے پر سے اٹھائیں اور پھر گردن کو نیچے کی طرف لائیں اس ورزش کو باقاعدگی اور ترتیب کے ساتھ کرتے رہیں تو گردن بے حد مضبوط اور توانا ہو جاتی ہے اور جسم کے دوسرے مسلز کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

اسکویٹ اسٹینڈز

یہ اسٹینڈ لکڑی سے تیار ہوتے ہیں اور بعض لوگ اسٹیل یا کسی دوسرے دھات سے بھی بنواتے ہیں اس کے سائز اور شکلوں میں فرق ہوتا ہے بعض جامد یا ایک جگہ پر فکس ہوتے ہیں بعض ایسے ہوتے ہیں کہ آپ انہیں کہیں بھی فٹ کرلیں وہ اسی مقصد کے تحت بنائے گئے ہوتے ہیں کہ باڈی بلڈر کو آسانی مہیا کریں یہ بھاری وزن کو اوپر اٹھانے میں مدد کرتے ہیں ان کے ذریعے بھاری سے بھاری وزن اٹھانے کی پریکٹس کی جاسکتی ہے اور اصل یہ اسکویٹ اسٹینڈ عام قسم کی باڈی بلڈنگ مشقوں میں استعمال ہوتے ہیں اس لیے ساز وسامان میں ان کا حصول بے حد ضروری ہے۔

گھر پر وزن اٹھانے والی ورزش

وزن اٹھانا جسے باڈی بلڈنگ کی زبان میں ویٹ لفٹنگ کہا جاتا ہے ایک بہترین ورزش ہے اور جدید قسم کی باڈی بلڈنگ میں اس شعبے کو یعنی ویٹ لفٹنگ کو مرکزی یا بنیادی اہمیت حاصل ہے اور یہ اس فن کی حقیقتوں میں سب سے اہم اور سب سے اٹل حقیقت ہے غالباً اسی لیے وہ ادارے اور وہ مستری حضرات جو ویٹ لفٹنگ کا سامان بنا رہے ہیں بے حد ترقی کر گئے ہیں اور ان کی ترقی میں برابر اضافہ ہو رہا ہے یہ ادارے نہ صرف بڑے بڑے باڈی بلڈنگ کلبوں اور جیم خانوں کے لیے ساز وسامان تیار کر کے مہیا کر رہے ہیں بلکہ یہ لوگ انفرادی طور پر پسند کا ساز وسامان بھی مہیا کرتے ہیں جو کہ ہیوی ویٹ لفٹنگ کے مقابلے میں ہلکا پھلکا ہوتا ہے اور آؤٹ فٹنگ کی بنیاد پر تیار کیا جاتا ہے اس لیے عام طور سے گھروں میں فٹ کرلیا جاتا ہے جو لوگ انفرادی طور سے اپنے گھر پر ہی ہوم ٹریننگ سیٹس بنوانا چاہتے ہیں انہیں ورزشوں کے لیے یہ ساز وسامان تیار کر دیا جاتا ہے اس طرح یہ حقیقت واضح ہو جاتی ہے کہ گھر پر وزن اٹھانے کی بنیادی مشقوں کا رجحان کافی ہے اور بہت سے لوگ اسے پسند کرتے ہیں کہ ویٹ لفٹنگ گھریلو ماحول میں کی جائے اس بات سے قطع نظر کہ اس کام کے لیے بے حساب کلب اور اسٹوڈیوز موجود ہیں اس کے باوجود ان لوگوں

کی ایک بڑی تعداد موجود ہے جو گھر پر ہے اور اپنے طور پر ویٹ لفٹنگ کی مشقیں کرنا چاہتے ہیں اور گھر کو اس کام کے لیے ترجیح دیتے ہیں اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ان کی یہ مشقیں ان کے لیے شاندار نتائج رکھتی ہیں۔

اب ہم آپ کے گھر پر وزن اٹھانے کی بنیادی ٹریننگ کے کچھ اصول اور طریقے بیان کریں گے اور اپنی بات کو بالکل ابتدائی مرحلے سے شروع کر دیں گے تاکہ یہ بات ان لوگوں کو بھی فائدہ پہنچ سکے جو ویٹ لفٹنگ کی ابتداء کرنے والے ہیں عام طور سے دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ گھر پر ویٹ لفٹنگ شروع کرتے ہیں وہ بے حد ذوق وشوق رکھتے ہیں اور وہ ہماری ہدایات سے اور اس کتاب سے بہترین رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں کیونکہ وہ ان تمام طور طریقوں سے واقف ہو سکتے ہیں جو اس راہ میں کامیابی کی ضمانت دیتے ہیں۔

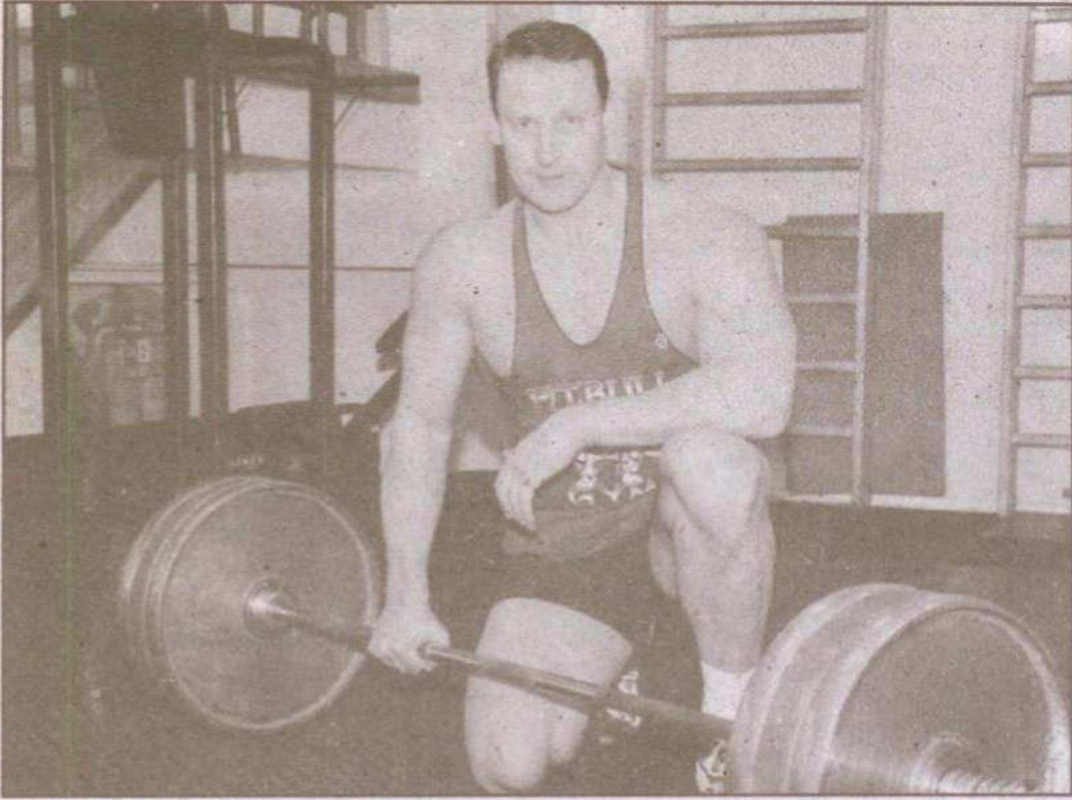
اس سلسلے میں پہلی بات تو یہ ہے کہ اس ورزش اور اس تربیت کے لیے آپ کو کسی لمبی چوڑی جگہ کی ضرورت نہیں ہے اور آپ کو اس ترتیب سے خود آپ کے گھر والوں کے آرام میں بھی کوئی خلل نہیں پڑے گا اس لیے پڑوسیوں کے بے آرام ہونے کا کوئی سوال ہی نہیں ہے نہ ہی اس سلسلے میں کوئی شور وغل ہوتا ہے اس ترتیب کے دوران آپ گھر کے فرنیچر کو بھی نقصان نہیں پہنچائیں گے۔ ہم آپ کو یقین دلا سکتے ہیں کہ آپ ایک ہفتے میں دو تین مرتبہ صرف پندرہ پندرہ منٹ کی ورزش سے اپنی صحت کو نہ صرف قائم رکھ سکتے ہیں اور بحال کر سکتے ہیں بلکہ جب بھی آپ کے اندر یہ خواہش ابھرے کہ آپ اپنی طاقت اور اپنے مسلز کی نشوونما میں خاطر خواہ اضافہ کریں تو اپنی ان ہی گھریلو ورزشوں میں اضافہ کر کے یہ مقصد بخوبی حاصل کر سکتے ہیں۔

تاہم گھر پر ویٹ لفٹنگ کے لیے آپ کو چند ضروری ساز وسامان کی ضرورت ہوگی۔

سامان کی تفصیل

ایک انچ ڈایا میٹر کے مختلف لمبائی والے ۴ فٹ سے لے کر ۶ فٹ تک کے اسٹیل بار۔

1...... کئی ایسے سیٹ: جن کے ۱۸ انچ لمبائی کے دو ڈمبل راڈ ہوتے ہیں اور ان کے



ساتھ ایک آستین نما پنکھا بھی ہوتا ہے جو کہ گھومتا ہے پیچوں والے چار کالر ہوتے ہیں یا پھر تیار کے گئے بولٹس ہوتے ہیں جو کہ بار یا ڈمبل کے ساتھ اوزان کو مضبوط گرفت میں رکھ کر انہیں غلط حرکت نہیں کرنے دیتے۔

2......ویٹ لفٹنگ کے اوزان: عام طور سے مختلف سائز کی ڈسکوں کی صورت میں بنے ہوئے ہوتے ہیں اور مختلف صورتوں میں ان کا ڈایا میٹر تین انچ تک ہوتا ہے۔ خود ان ڈسکوں کا وزن سوا پاؤنڈ سے لے کر پچاس پونڈ فی ڈسک ہوتا ہے یہ ڈسکیں اسٹیل آئرن سے تیار کی جاتی ہیں۔

ایک متعدل قسم کے باڈی بلڈر کو ابتدأ جو وزن درکار ہوتا ہے وہ اس شخص کی مالی حالت اور اس کے عزم و ارادے پر منحصر ہوتا ہے ویٹ لفٹنگ کا ساز و سامان عموماً بہت مہنگا ہوتا ہے تاہم اس میں ایک خوبی والی یہ بات بھی ہوتی ہے کہ ایک بار خرید لو تو عمر بھر کام میں آتا ہے اگر آپ شروع میں ایک ہلکا سا سیٹ خریدنے کی قوت رکھتے ہیں تو پھر آپ اس پر ہی قناعت کر لیں۔ جب آپ کی جیب اجازت دے تو جیسے جیسے حالات ہوں اس کے مطابق وزن

میں اضافہ کرتے چلے جائیں یا جیسے جیسے آپ اپنی مشقوں میں اضافے کی ضرورت محسوس کریں اس کے مطابق وزن بڑھاتے چلے جائیں۔

اگر آپ کے مالی حالات یہ سامان خریدنے کی قوت رکھتے ہیں تو آپ ایک ایسا سیٹ خریدیں جس میں باربل ڈمبل راڈ شامل ہوں کیونکہ ان کے ذریعے آپ کی مشقوں کا حلقہ وسیع ہو جائے گا لیکن اگر آپ ایسا نہ کر سکیں تو ہم آپ کی ورزشوں میں ایک یا دو مجوزہ ایسے شیڈول شامل کر دیں گے جو کہ صرف باربل کے ساتھ قابل عمل ہوتے ہیں یا صرف ڈمبل کے ساتھ قابل عمل ہوتے ہیں یا دونوں کو ملا کر انہیں زیر مشق لانا ممکن ہوتا ہے تاہم جب تک آپ خود کو اس قابل نہیں پاتے کہ تمام ضروری اضافی ساز و سامان جو بازار میں مل سکتا ہے خرید سکیں اس وقت تک آپ کو ایک بنچ جیسا بھی میسر ہو خریدنا کافی ہوگا یہ آپ کی مشقوں کے لیے واقعی ضروری ہے۔

اس باب میں ہم صرف انتہائی ضروری ساز و سامان کا ذکر کریں گے اور یہ بھی بتائیں گے کہ اس سامان سے کتنا مفید کام لیا جا سکتا ہے اس ضروری سامان میں سب سے معمولی قسم کی چیز ایک عام صورت کا بنچ ہے یہ آپ کو خریدنا ہے لیکن اگر وقتی طور سے یہ بھی آپ کو میسر نہ آسکے تو لکڑی کا ایک تختہ جو کہ ڈھائی فٹ سے لے کر تین فٹ تک لمبا ہو اور ایک فٹ سے لے کر ڈیڑھ فٹ تک چوڑا ہو حاصل کر لیں یہ تختہ بڑی خوبی سے آپ کا مقصد پورا کر دے گا لکڑی کے اس تختے کو آپ خود ہی اپنے گھر میں بنچ کی صورت دے سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ لکڑی کے مزید دو چھوٹے چھوٹے تختے لیں یا موٹی موٹی کتابیں لے کر دونوں طرف ان کا دو فٹ کا سہارا بنا لیں اور ان کے اوپر لکڑی کا بڑا تختہ رکھ دیں یہ آپ کے لیے ایک سیدھا سادھا بنچ بن جائے گا اس پر آپ لیٹ کر بھی بہت سی ورزشیں کر سکتے ہیں اس وقت اگر آپ اس بنچ پر کوئی پرانا کمبل یا کپڑا ڈال لیں تو مزید سہولت حاصل ہوگی۔

اگر آپ شروع میں ہی ایک ایسا سیٹ خرید سکیں جو پچاس پونڈ سے لے کر ۹۰ پونڈ تک ہو تو یہ آپ کی تمام ورزشوں کے لیے کافی ہوگا صرف دو ورزشوں کے لیے یہ کافی نہیں ہوگا مثلاً:

1......اسکویٹ یا گھٹنے جھکانے والی ورزش میں ٹانگوں کے لیے۔

2......بنچ پریس ورزش، کندھوں اور چھاتی کی ورزش کے لیے۔

شروع میں تمام ورزشوں کے لئے ایک نوآموز باڈی بلڈر کو تقریباً پچاس پونڈز سے ہی ٹریننگ شروع کرنی چاہئے اس طرح وہ بہت جلد وزن میں اضافہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے یہاں پر ہم دو بنیادی ورزشوں کا ذکر کرتے ہیں یہ ورزشیں تمام شیڈول میں شامل ہوں گی۔ یہ پرانے اور تمام نئے باڈی بلڈروں کے لئے یکساں اہمیت کی حامل ہوتی ہیں ان کا تفصیلی ذکر ہم آئندہ کریں گے ویٹ لفٹنگ، ٹریننگ یا باڈی بلڈنگ سیٹ کی جزوی تفصیل حسب ذیل ہیں۔

1......اسٹیل راڈ

2......سوئنگ بل یا درمیانی وزن کا حامل ڈمبل

3......باربل

4......آئرن بوٹ (لوہے کے جوتے)

5...... بھاری ڈمبل

6......ڈمبل کا ایک پنکھ

7......لوہے کی ڈسکیں (تیار شدہ)

گھر پر ٹریننگ کا طریقہ

اس سلسلے میں وقت کی بڑی اہمیت ہوتی ہے ایک اسپیشلسٹ کے لئے ویٹ ٹریننگ کا نظام کار پندرہ منٹ سے بیس منٹ اور 30 منٹ سے تین گھنٹے جاری رہ سکتا ہے تاہم قابل قدر اوقات ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ ہوتے ہیں اور ان اوقات کی کمی بیشی دوسری ورزشوں کے درمیان وقفوں کے مطابق ہوتی ہے کیونکہ ایک نوجوان کے مقابلے میں زیادہ عمر کا آدمی ورزشوں کے درمیان زیادہ وقفے کی ضرورت محسوس کرتا ہے۔ بیشتر وہ لوگ جو ورزش کی مشقیں وزن کے ساتھ کرتے ہیں ان کا پروگرام ہفتہ میں تین بار ہوتا ہے ہاں وہ لوگ جو شوقین ہوتے ہیں وہ ہفتے میں چار بار پروگرام کرتے ہیں لیکن عام افراد کے لئے ہفتے میں تین دن کا ہی پروگرام کافی ہوتا ہے اگر ممکن ہو تو یہ پروگرام تفصیل والا بنائیں اور پروگرام

کے ہر ہفتے میں ایک دن مکمل آرام کرنا ضرور مقرر کریں البتہ دوسری مصروفیات اور کھیلوں میں ہی پروگرام کے دوران بھی حصہ لینا بہتر ہے۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بعض لوگ ہفتہ وار اسپورٹس پروگرام میں صرف دو دن کا وقت دے سکتے ہیں اس کے باوجود بہتر نتائج حاصل کرتے ہیں جبکہ بہت سے کاروباری لوگ ہفتے میں صرف ایک ہی دن حصہ لے سکتے ہیں اس کے باوجود شاندار نتائج حاصل کرتے ہیں اور کوئی دوسرا گیم ایسا نہیں ہے جو اتنی مختصر مدت کی تربیت کے ساتھ اتنے بہتر نتائج حاصل کرتا ہو۔ اس معاملے میں یہ کتنا بہتر ہوگا کہ ویٹ ٹریننگ میں مرکزی توجہ اور محنت طلب ورزشیں ہی اس کی کامیابی کی ضامن بنتی ہیں۔

ویٹ ٹریننگ میں وقت اور موسم کا بھی بڑا دخل ہوتا ہے ان ورزشوں کے لئے بہترین وقت شام کا ہوتا ہے لیکن آپ نے اگر کھانا کھایا ہوا ہے تو کھانا کھانے کے ایک گھنٹے کے اندر کوئی ورزش ہرگز نہیں کرنی چاہئے۔

ویٹ ٹریننگ کی ورزش عام طور سے کھانا کھانے سے پہلے ہی کریں اور جب ورزش کریں تو آپ کے جسم پر لباس آرام دہ اور ڈھیلا ڈھالا ہو اور کمر کے گرد کوئی کمر بند یا اسٹریپ وغیرہ نہیں ہونی چاہئے پاؤں میں ہلکے قسم کے سلیپر ہوں یا ممکن ہو تو ننگے پاؤں ورزش کرنا زیادہ بہتر ہے ٹریننگ بوٹوں کا استعمال کافی بعد میں ہوتا ہے۔

ٹریننگ کے دوران سردی سے بچنے کے لئے ضروری احتیاط کرنا اور اہتمام کرنا بھی ایک اہم مسئلہ ہے خاص طور پر اس وقت جبکہ ورزش کی مشقوں کے درمیان آرام کیا جاتا ہے اس وقت جسم گرم ہوتا ہے اور ایسی حالت میں جسم کو سردی کے اثرات سے بچانا ایک اہم معاملہ ہوتا ہے تاہم ورزش والے کمرے میں اس بات کا خیال رکھیں کہ تازہ ہوا وافر مقدار میں آتی رہے اور ہوا کی نکاسی کا بھی اچھا ذریعہ ہو۔ ویٹ ٹریننگ والی مشقیں کرنے سے پہلے یہ ضروری ہوگا کہ آپ پانچ منٹ کے لئے فری اسٹینڈنگ ورزش کر کے اپنے جسم کے تمام مسلز کو ڈھیلا کریں۔ اس سلسلے میں ہم نے اس کتاب میں جو فری اسٹینڈنگ ٹیبل یا گوشوارہ پیش کیا ہے اس کی مشقوں میں چند ایک مشقیں اپنے لئے پسند کریں۔

اس بات کی اپنے طور پر یقین دہانی کر لیں کہ آپ کے جسم کے تمام جوڑ ویٹ ٹریننگ

والی ورزش کرنے سے پہلے ڈھیلے ہوں یعنی ہلکی ورزش کے ذریعے پہلے جسم کے اندر لچک پیدا کرلیں۔ تا کہ ویٹ ٹریننگ کی مشقوں کے دوران آپ کے جسم پر زیادہ بوجھ اور سختی محسوس نہ ہو اس طرح آپ کو آسانی ہوگی۔

ورزشوں کا فطری سسٹم

ویٹ ٹریننگ کے لئے ورزشوں کا طے شدہ سسٹم آج کل ماڈرن طور طریقوں کا بے حد معروف اور وسیع طور پر استعمال ہونے والا طریقہ کار ہے اگر چہ مخصوص باڈی بلڈروں کے لئے دوسرے طریقے بھی موجود ہیں تاہم اس کے باوجود ان مخصوص لوگوں کے لئے بھی اسی سیٹ سسٹم کو اپنانے کی ماہرین بے حد تلقین کرتے ہیں وہ سیٹ سسٹم جس کو اپنانے کی ہم حمایت کرتے ہیں وہ نہ صرف صحت اور جسمانی نشو ونما کو نمایاں کرتا ہے بلکہ دوسرے تمام کھیلوں میں بھی آپ کا مددگار ثابت ہوسکتا ہے مختصر طور پر اس سسٹم کا ایک خاص مقصد ہے اور وہ یہ کہ آپ ہر ورزش کو کئی مرتبہ نہ دہرائیں بلکہ دہرانے کے باقاعدہ سیٹ بنائیں اور ہر ورزش کے ہر سیٹ کے درمیان تھوڑا سا آرام کرلیں۔اس سسٹم کا ایک مقصد یہ ہے کہ کسی دوسری ورزش کی طرف رجوع کرنے کی بجائے آپ ایک وقت میں ایک ہی ورزش پر اپنی تمام تر توجہ اپنے خاص مسلز کی طرف ہی مبذول رکھیں اس سے یہ ہوتا ہے کہ آپ کے جسم کے کسی خاص حصے میں کوئی خاص ورزش کرتے وقت جو خون گردش کر رہا ہوتا ہے وہ بڑھتا ہے جو کہ اس حصے میں نہ صرف مسلز کو مضبوط بناتا ہے بلکہ اس کی نشوونما کو بڑھا دیتا ہے اس سلسلے میں ایک اور وضاحت بھی کی جاتی ہے۔

فرض کریں کہ آپ اپنے اوپر کے بازو کی مضبوطی کے لئے کوئی ایک ورزش کر رہے ہیں اور اس کے تین سیٹ ہیں اس کے ہر سیٹ کو آپ کو آٹھ مرتبہ دہرانا ہے یعنی آپ نے یہ ورزش کل 24 دفعہ کرنی ہے لیکن مقصد یہ ہے کہ جب آپ پہلے سیٹ کو آٹھ مرتبہ دہرا لیں تو تھوڑا سا آرام کا وقفہ ضرور مقرر کریں اور اس کے بعد دوسرے سیٹ کو آٹھ مرتبہ دہرائیں اور یہی عمل تیسرے سیٹ کے وقت کریں حقیقت یہ ہے کہ ایک نوآموز باڈی بلڈر کے لئے آٹھ سے لے کر بارہ تک کسی ورزش کو دہرانا ایک عام اور معمول کی بات ہے اور ہر ورزش

کے عموماً تین سیٹ ہوتے ہیں آپ نے صحت وتوانائی کے رسائل میں عام طور سے 8x3 لکھا ہوا دیکھا ہوگا اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ ورزش کے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ کو آٹھ مرتبہ دہرائیں اس میں شک نہیں کہ بعض ورزش کے تین سیٹوں سے زیادہ یا کبھی کچھ کم سیٹ مقرر کئے جاتے ہیں ایک ایسا آدمی جو اس معاملے میں بالکل نیا ہو اس کے لئے شروع میں ایک ورزش کے لئے ایک ہی سیٹ مقرر کرنا چاہئے۔

ایک سوال یہ ہے کہ وزن کتنا مناسب ہوگا؟ آپ کو اس کا فیصلہ خود ہی کرنا ہوگا کیونکہ اپنی مدافعت اور استعداد کا اندازہ آپ خود ہی بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ شروعات کرنے والے کے لئے ابتداء میں یہ بات قابل توجہ اور ضروری ہوتی ہے کہ وہ جو ورزش کر رہا ہے وہ درست ہو اور اس کی حرکات بالکل صحیح ہوں اور وہ پوری حدود کے اندر ہوں تھوڑے تھوڑے وقفے کے ساتھ زیادہ وزن کی مشق کرنا مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس صورت میں ایک خطرہ بھی موجود ہے اور وہ یہ ہے کہ ایک نوآموز اپنی فطرت کے مطابق ہمیشہ اس بات کی کوشش کرتا ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ کتنا وزن اٹھا سکتا ہے اور اس قسم کی خواہش میں ہمیشہ نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔

آپ ہمیشہ اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ بجائے زیادہ سے زیادہ وزن اٹھانے کے اور اس بے جا خواہش کی بجائے یہ بہتر ہوتا ہے کہ آپ ایک مقررہ شدہ وزن کی ورزش کو صحیح طور پر آٹھ مرتبہ دہرائیں وزن صرف اس صورت میں بڑھنا چاہئے کہ جب آپ ورزش کی مقرر شدہ سیٹوں میں بے حد آسانی محسوس کرنے لگیں بعض اوقات یہ صورت کئی ہفتوں کے بعد پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات جلدی ہی یہ بات آپ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ اب مزید وزن بڑھانا ممکن ہے بعض حالات میں یہ صورت بہت بہتر رہتی ہے کہ آپ اپنی ٹریننگ کے مجوزہ پروگرام کے مطابق ورزش کرتے چلے جائیں اور ہر ورزش کی قطعی تکمیل کے بعد جب آپ وزن بڑھانے کی خواہش کریں تو پھر ہر ورزش میں ڈھائی پونڈ وزن بڑھاتے چلے جائیں اور آہستہ آہستہ ہر سیٹ کو اپنے لئے قدرے مشکل بناتے چلے جائیں۔

مندرجہ بالا بیان سے آپ نے سمجھ لیا ہوگا کہ ہم نے آپ کو ہوم ٹریننگ کے لئے ضروری قسم کے وزن، سامان اور ٹریننگ کے طریقے کے سلسلے میں ایک واضح تصور پیش کر دیا ہے اس لئے اب آپ ہوم ٹریننگ شروع کر دیں اور ہماری اس کتاب کے اگلے

باب کا غور سے مطالعہ کریں جس میں ہم نے آپ کے لئے زیادہ بہتر ورزشوں کا حال بیان کیا ہے اوران کی وضاحت کی ہے آپ کو خود ہی معلوم ہو جائے گا کہ آپ بذات خود ہی اپنے ٹریننگ شیڈول کو کس طرح پایہ تکمیل تک پہنچا سکتے ہیں ہم آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ وزن اٹھانے کی ابتدائی کوشش کس طرح کی جاتی ہے لیکن یہ بات یادرکھیں کہ اس بات کا انحصار صرف اس پر ہوگا کہ آپ کے پاس کس قدر اور کہاں تک اوزان موجود ہیں۔

آپ اپنی عمر کے مطابق کہاں تک وزن اٹھانے کی سکت رکھتے ہیں اور قدرتی قوت کتنی موجود ہے اگر آپ وہ وزن نہ اٹھا سکیں جو کہ ہم آپ کو اٹھانے کا مشورہ دیں یا آپ ہمارے تجویز کردہ وزن سے زیادہ اٹھانے کی ہمت اپنے اندر پاتے ہیں تو اس کا اندازہ آپ خود کر لیں۔ بہر حال ایک دو ایسی ورزشیں بھی ہیں جو قابل ذکر اور ضروری ہیں مگر آپ کے لئے انہیں خود کرنا مشکل ہوگا کیونکہ زیادہ وزن اٹھانے کی بعض اوقات خود ہی کوشش کرنا نامناسب ہوتا ہے اس میں ضروری ہے کہ آپ کا کوئی ساتھ بھی ہو اور کسی کلب میں جہاں اسٹینڈ بار بکس ہو وہاں پر وزن اٹھانا آسان ہوگا اور اس طرح ٹریننگ بھی آسان ہوگی۔

سیونگ بل ورزشوں کا بیان

باربل......جسم کے اوپر والے حصے کے لئے

1......صاف اٹھانا۔

2......باربل کے ساتھ پریس کرنا۔

3......گردن کے پیچھے تک پریس کرنا۔

4......سیدھے بازوؤں سے پل اوور کرنا۔

5......بازو جھکا کر پل اوور کرنا۔

6......بنچ پریس کرنا۔

7......بالکل سیدھا اوپر کی طرف لے جانا۔

8......جھک کر اوپر کی طرف اٹھانا۔

9.....صبح کی ورزش۔

10.....ڈیڈ لفٹ (DeadLift) یا جامہ اٹھانا۔

باربل کی ورزش بازوؤں کے لئے

11.....کرل اور اس سے متعلق رکھنے والی دوسری ورزش۔

12.....ریورس کر (اٹھا کرل)۔

13.....کھڑے ہو کر ٹرائی اسپیس۔ بازوؤں کے اوپر والے حصے تک۔

14.....لیٹ کر ٹرائی اسپیس تک کھینچنا

15.....لٹکاؤ کے ساتھ ٹرائی اسپیس تک پہنچنا۔

باربل کی ورزشیں۔ ٹانگوں کے لئے

16.....اسکویٹ (ایڑیوں پر اکڑوں بیٹھنا)

17.....اکڑوں بیٹھ کر صاف وزن اٹھانا۔

18.....اسٹریڈل لفٹ (ٹانگوں کے درمیان سے وزن اٹھانا)

19.....ٹھہر ٹھہر کر وزن اٹھانا (بیک لفٹ Back Lift)

20.....باربل کے ساتھ ایڑیاں اٹھا کر وزن اٹھانا۔

21.....ایڑیاں زمین پر لگی رہیں اور وزن اٹھانا۔

باربل کی ورزش۔ پیٹ کی خاطر

22.....باربل کے ساتھ اوپر اٹھنا اور بیٹھنا

باربل کی ورزش۔ اوپر والے جسم کے لئے

23.....ایک ہاتھ سے باری باری اول بدل کر ڈمبل پریس کرنا۔

24.....دونوں ہاتھوں سے ڈمبل پریس کرنا۔

25......ڈمبل بنچ پریس کرنا۔
26......دونوں ہاتھوں سے ڈمبل بنچ پریس کرنا۔
27......فلائنگ ورزش (ایکسرسائز)
28......دونوں پہلوؤں کی طرف اوراوپر اٹھانا۔
29......باری باری آگے اوراوپر کی طرف ڈمبلوں کے ساتھ لہرانا۔
30......ایک ہاتھ سے لہرانا۔
31......ایک بازو کے ساتھ کھینچنا۔

ڈمبل کی ورزش۔بازوؤں کے لئے

32......دونوں ہاتھوں سے ڈمبل گھمانا اورایک کے بعد دوسرے ہاتھ سے ڈمبل گھمانا۔
33......بیٹھ کرایک بازو سے ڈمبل گھمانا۔
34......نیچے جھک کرایک بازو سے اندر کی طرف ڈمبل گھمانا۔
35......لیٹ کر ڈمبل کے ساتھ کرل کرنا۔
36......ایک بازو سے ٹرائی اسپیس پھیلانا یا بڑھانا۔
37......دونوں ہاتھوں سے ایک ڈمبل کے ساتھ ٹرائی اسپیس پھیلانا یا بڑھانا۔
38......ایک بازو سے ٹرائی اسپیس بڑھانا۔

ڈمبل کے ساتھ ٹانگوں کی ورزش

39......ڈمبل کے ساتھ اکڑوں بیٹھنا اور پنڈلیاں اوپر اٹھانا۔
40......ایک ٹانگ پر اکڑوں بیٹھنا۔ڈمبل کے ساتھ۔

پہلو والی ورزش

41......ایک ڈمبل کے ساتھ ایک پہلو یا ایک جانب جھکنا۔

42......دوڈمبلوں کے ساتھ ایک پہلو یا ایک جانب جھکنا۔

سوئنگ بیل ورزشیں (Swingbell Exercises)

43......سوئنگ بل سے پریس کرنا۔
44......سوئنگ بل کے ساتھ گردن کی پشت تک پریس کرنا۔
45......سوئنگ بل کے ساتھ ایک بازو سے سیدھے جھولنا۔
46......سوئنگ بل کے ساتھ ایک بازو کو جھکا کر جھولانا۔
47......سوئنگ بل کے ساتھ دونوں ہاتھوں کو جھولنا۔
48......سوئنگ بل کے ساتھ گول دائرے کی شکل میں گھمانا۔
49......سوئنگ بل کے ساتھ آگے پیچھے کی طرف جھولنا۔
50......سوئنگ بل کے ساتھ ٹرائی اسپیس کا اسٹریچ۔
51......سوئنگ بل کے ساتھ فرنچ پریس۔
52......سوئنگ بل کے ساتھ دونوں طرف کو جھکنا۔

ورزش کا پورا سیٹ

گھر پر یا ورزش کلب میں قابل استعمال ایک ہلکا سیٹ

باربل ورزشوں کا بیان

باڈی بلڈنگ شروع کرنے والوں کو سب سے پہلے یہ جاننا بے حد ضروری ہے کہ وزنی بار کو فرش سے کندھوں تک صحیح طریقے سے کس قدر اٹھایا جائے کیونکہ کھڑے ہو کر کی جانے والی اکثر ورزشوں میں یہ ایک ضروری پوزیشن ہوتی ہے وزن اٹھانے یعنی ڈسک لگی ہوئی بار کو دونوں کناروں میں سے کسی طرف سے فرش سے اٹھا کر سیدھا کندھوں تک لانے کے عمل کو ویٹ لفٹنگ کی زبان میں (دی کلین) کہتے ہیں جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وزن کو شانوں تک بغیر کسی نقص کے لے جانا۔

دی کلین ورزش کس طرح کرتے ہیں

کسی قدر پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں اور قدموں میں تقریباً پندرہ انچ کا فاصلہ رکھیں گھٹنے اور پاؤں کے درمیان کا حصہ بار کے بالکل سامنے ہو۔ پاؤں نیچے ہوں جبکہ پیروں کی ٹو بالکل سامنے ہو گھٹنے ٹیک دیں لیکن اپنی پیٹھ کو بالکل سیدھا رکھیں سر اور چھاتی بالکل درست حالت میں بالکل سیدھی رکھیں بار کے گرد اپنے ہاتھوں کے انگوٹھوں کے ساتھ گرفت مضبوط کر لیں انگلیوں کے جوڑ اوپر کی طرف ہوں دونوں ہاتھوں کے درمیان فاصلہ کتنا ہو؟ اس کا انحصار اس ورزش پر ہے جو آپ کر رہے ہیں لیکن یہ فاصلہ عام طور پر دونوں کندھوں کے فاصلے سے ذرا سا زیادہ ہوتا ہے شروع کی پوزیشن میں جبکہ گھٹنے جھکے ہوئے ہوتے ہیں بازو بالکل سیدھے رکھے جاتے ہیں ایڑیوں پر اپنا پورا زور ڈال دیں اور اس بات کا تہیہ کر لیں کہ آپ کی ایڑیاں فرش پر مضبوطی سے جمی رہیں اور بازوؤں سے پورے زور کے ساتھ ٹانگوں کو بالکل سیدھی حالت میں لاتے ہوئے بار کو اوپر چھاتی تک اتنا اونچا لے جائیں کہ جتنا اونچا لے جا سکتے ہیں۔ بار جب اتنا اونچا چلا جائے گا جتنا جا سکتا ہے تو کلائیاں جلدی جلدی ہلنے لگیں گی اس وقت بار کندھوں کے عین آر پار سیدھی اونچی کلین پوزیشن میں اور چھاتی کے ساتھ بالکل یکساں لائن میں ہو کہنیاں بالکل درست حالت میں رکھی جائیں اور وزن کا بوجھ زیادہ تر انگوٹھوں پر ہو اس ورزش میں اسپیڈ ایک بے حد ضروری عنصر ہے جو بغیر کسی رکاوٹ اور جھٹکے کے ہو اور اس مشقت کا بوجھ ٹانگوں اور آپ کی پشت کو اٹھانا پڑتا ہے ایک قطعی نو آموز باڈی بلڈر کو ہم یہ مشورہ دیں گے کہ آپ بوجھ کو بغیر کسی رکاوٹ کے یا بغیر کسی جھٹکے کے اوپر لے جائیں اور پھر واپس لائیں اور صرف یہی مشق کئی بار کریں۔

یہ ایک بہترین ورزش ہے جس سے آپ کی ٹانگیں اور پشت بے حد مضبوط اور توانا ہو سکتی ہیں اور جوں جوں آپ وزن بڑھاتے چلے جائیں گے اسی طرح آپ کے لئے جسم کے اندر توازن قائم کرنے کی اہلیت میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔

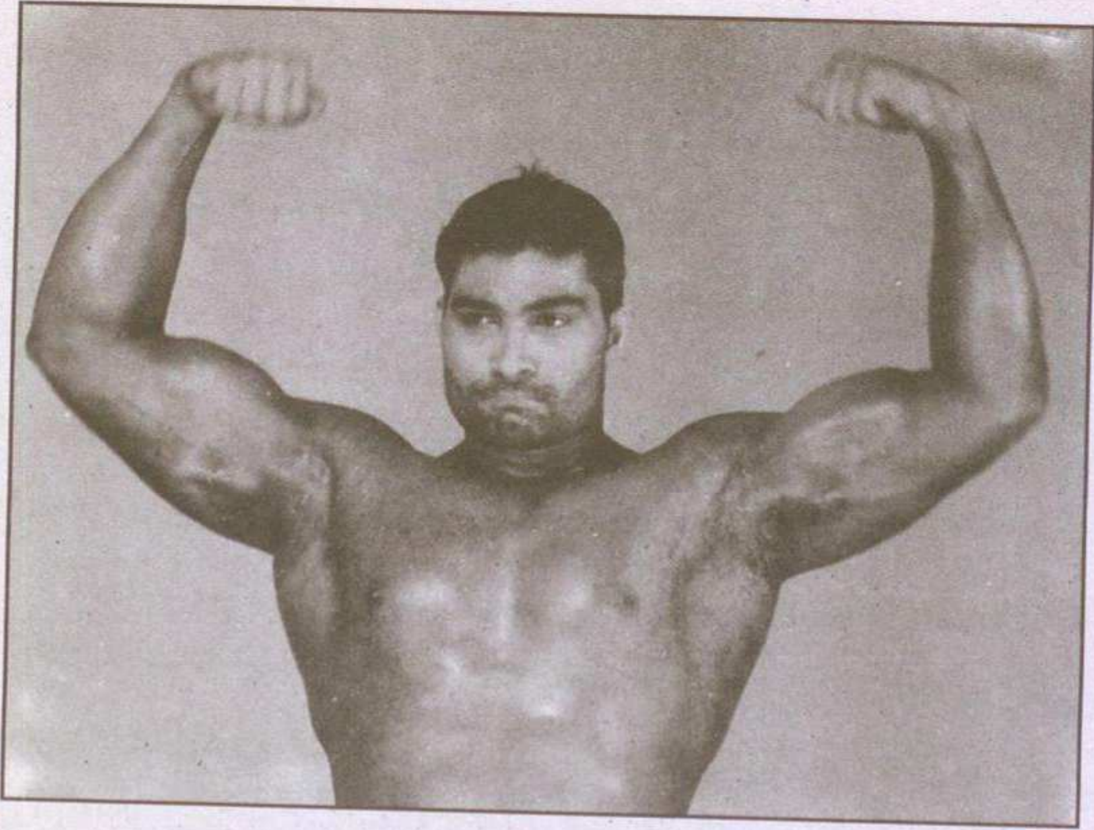
باربل کے ساتھ پریس کرنے کی ورزش

جیسا کہ اوپر کلین والی پوزیشن کے بارے میں وضاحت کی گئی ہے یہ اس سے آگے والی ورزش ہے آپ اس میں باربل کو اوپر اپنے بازوؤں کی لمبائی تک لے جاتے ہیں اور پھر نیچے لاتے ہیں اس میں یہ چیز لازمی ہوتی ہے کہ ہر ایک حرکت مکمل حرکت ہوتی ہے اور دہرانے کے عمل میں زیادہ لمبا وقفہ نہیں ہونا چاہئے بار کو چہرے کے نزدیک تر رکھنے کی کوشش کریں اور جب آپ اسے اوپر اٹھائیں تو اس میں پیچھے کی طرف جھکاؤ نہ ہو جس وقت پریس کریں تو اسی وقت رانوں کو آپس میں ملا دیں اور کولہے بھی بالکل ملے ہوئے ہوں یہ بات ضروری ہے کہ جب آپ کے نزدیک بازو بالکل اوپر اٹھے ہوئے ہوں تو وزن کو نیچے لانے سے پہلے کندھوں کو ایک بار آخری جھٹکا دیں جس وقت آپ وزن کو اوپر اٹھائیں تو سانس کو اندر کی طرف کھینچیں اور جس وقت وزن کو نیچے کی طرف لائیں تو سانس کو باہر نکالیں۔

یہ ورزش پشت، چھاتی، اور کندھوں کے پچھلے حصے کی طرف کی مسلز کی نشوونما کے لئے بہترین ہوتی ہے اس ورزش کے لئے ہم تیس پونڈ وزن کا مشورہ دیتے ہیں آپ اس کی آزماش کر کے دیکھیں۔ اس ورزش کو آپ بہت آسان پائیں گے البتہ وہ لوگ جو کہ نسبتاً بہت اچھی صحت اور مضبوط جسم کے مالک ہوتے ہیں وہ ابتداء ہی میں 100 سو پونڈ وزن اٹھا سکتے ہیں۔

گردن کی پشت تک پریس کرنا اور وزن اٹھا کر لے جانا

اس ورزش میں ''کلین'' پوزیشن سے لے کر کندھوں کی پوزیشن تک وزن سر کے اوپر تک اٹھایا جاتا ہے اور پھر گردن کی پشت تک نیچے لایا جاتا ہے اس میں گرفت قدرے سخت رکھنی چاہئے جب بازوؤں کی لمبائی تک آپ وزن اٹھا کر لے جائیں تو اس بات کی طرف خوصی توجہ رکھیں کہ ہر دفعہ جب بھی یہ عمل دہرائیں تو اپنی انتہا تک اوپر جانا چاہئے یہ ورزش سے بھی زیادہ سخت ورزش ہے اور یہ خاص طور سے پشت کے اوپر کے حصہ اور کندھوں



کے لئے بہت ہے جسمانی اعضاء کے نقص دور کرنے کے لئے اس ورزش کی خاص طور پر سفارش کی جاتی ہے مثلاً اگر کسی شخص کے کندھے گول ہوں اور ان کے ساتھ چھاتی کے مسلز چھوٹے ہوں تو اس آدمی کو یہ ورزش ضرور کرنی چاہئے اس ورزش کے مسلسل کرنے سے کندھے چوڑے ہو جاتے ہیں اور چھاتی کے مسلز پھیل جاتے ہیں یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بنانے میں بڑا موثر کردار ادا کرتی ہے اور اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مسلز بہت توانا ہو جاتے ہیں یہ ورزش بنیادی طور سے تمام اتھیلٹوں کو بتائی جاتی ہے کیونکہ اس سے پشت کندھے اور بازوؤں کی قوت میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے اس کی ابتداء 45 پونڈ وزن سے کرنا چاہئے۔

بازوؤں سے وزن سر کے اوپر لے جانا

فرش پر یا بنچ پر لیٹ جائیں اور ایک ہلکے بار کو پکڑ کر بازوؤں کو سیدھا سر کے اوپر کر دیں گرفت کی پوزیشن اوپر کی طرف سے ہو اور انگلیوں کی گانٹھیں بالکل اوپر کو نظر آئیں

بازوؤں کو بالکل سیدھا رکھیں جیسے کہ کہنیوں کے ساتھ ملا کر کئے گئے ہوں۔ بار کو آہستہ آہستہ سر کے پیچھے نیچے لائیں۔ یہاں تک کہ بازو سر کے پیچھے سیدھے لیٹ جائیں بازوؤں کو سیدھے رکھتے ہوئے بار کو اوپر اٹھائیں اور شروع کی پوزیشن میں لائیں اور پھر اسے دہرائیں اس بار کی طرف دھیان رکھیں کہ آپ کے کولہے نیچے یا فرش سے اپنی جگہ سے نہ ہٹیں جس وقت بار کو سر کے پیچھے نیچے کی طرف لائیں تو اس وقت سانس اندر کی طرف لیں اور بہت گہرا سانس لیں جب آپ دوبارہ یعنی شروع والی پوزیشن میں آ رہے ہوں اور اس وقت سانس باہر لیں جب آپ حرکت مکمل کر چکے ہیں۔

اس ورزش سے چھاتی کی ترقی میں بے حد اضافہ ہوتا ہے اور یہ کندھوں کے احاطے کو انتہائی مضبوط بنانے والی مثالی ورزش ہے جن لوگوں کی چھاتی سخت ہوتی ہے اور وہ چھاتی کو محرک اور پھولی ہوئی دیکھنا چاہتے ہیں ان کے لئے یہ ورزش ایک نعمت سے کم نہیں ہے یہ ورزش عام طور سے اسپورٹس مین اور اتھلیٹوں کو ہمیشہ بتائی جاتی ہے کیونکہ اس سے ہنسلی کی ہڈی اور چھاتی کی ہڈیوں پر ہمیشہ بڑا اچھا اثر پڑتا ہے اور یہ وہ جگہ ہوتی ہے جہاں پر سانس لینے والے مسلز موجود ہوتے ہیں ان مسلز کو یہ ورزش بے حد توانائی بخشتی ہے اس وجہ سے پوری چھاتی بے حد مضبوط و توانا ہو جاتی ہے۔

اس ورزش کو اور بھی زیادہ وسعت کے ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ وزن کو ٹھیک رانوں کے آگے اور پیچھے تک لے جائیں اور اس عمل کو کرتے وقت اوزان کو ایک نیم دائرہ کی شکل دیدیں پھر ان حرکات کی مکمل استعداد کو کندھوں تک لے جائیں اور اس عمل کو کرتے وقت اوزان کا ایک نیم دائرہ بنائیں اور مکمل Range تک کندھوں تک لے جائیں یہ ورزش ابتداء میں 15 پونڈ سے شروع کی جائے۔

بازو جھکے رکھنے والی ورزش

اگر آپ اپنی چھاتی اور پشت کے مسلز کو خوب مضبوط بنانا چاہتے ہیں تو جھکے ہوئے بازوؤں کے ساتھ وزن کو سر کے اوپر لے جانے والی یہ ورزش ضرور کریں یہ ایک چھوٹی رینج والی بہترین مشق ہے اس میں گرفت نزدیک ترین ہوتی ہے اس کو شروع اس طرح

کیا جاتا ہے کہ لیٹ کر وزن چھاتی کے اوپر لایا جاتا ہے وہاں سے آہستہ آہستہ اسے منہ کے سامنے سے گزار کر بنچ کے آخری سرے تک پہنچایا جاتا ہے اس مقصد کے لئے اسے بنچ کے سرے سے پرکرنا چاہئے اس کے بعد آہستہ آہستہ کر کے وزن کو شروع کی پوزیشن پر لاتے ہیں واپس لانے کی حرکت چھوٹی رینج کی ہونی چاہئے اس وقت سانس اندر کھینچنا چاہئے جبکہ وزن کو سر کے پیچھے سے لے جایا جاتا ہے ایسا کرتے وقت یہ خیال رکھیں کہ آپ کے کولہے بنچ یا فرش کے اوپر رہیں بہتر یہ ہے کہ یہ ورزش بنچ پر کی جائے آپ اپنے بازوؤں کو جھکی ہوئی کہنیوں کے ساتھ آسانی سے آگے اور پیچھے کر سکیں ابتداء میں یہ ورزش 30 پونڈ وزن سے شروع کرنا بہتر ہوگا۔

بنچ پریس والی ورزش

اس ورزش کو آپ یوں تو فرش پر بھی کر سکتے ہیں لیکن بہتر ہوگا کہ یہ ورزش آپ بنچ پر کریں تا کہ اس میں کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہ ہو یا تو کسی بنچ پر یا اس قسم کی اونچی سی چیز پر لیٹ جائیں آپ کے کندھے اس پر مضبوطی سے جمے ہوئے ہوں بازوؤں کو اٹھاتے ہوئے بار کو اوپر لائیں گرفت کسی حد تک چوڑی نہ ہو بار کو چھاتی کے نزدیک کریں اور پھر بازو کو اوپر کی طرف بلند کر کے سر کے اوپر لائیں لیکن یہ خیال رکھیں کہ یہ کس حد تک چھاتی سے اونچی ہو اور جب اسے نیچے لایا جائے تو یہ پیٹ سے زیادہ دور نہ ہو۔ جب بار کو چھاتی کے نزدیک لائیں تو سانس اندر کھینچیں اور جب بازوؤں کی لمبائی تک اوپر کو لے جانے کا عمل مکمل ہو جائے تو سانس کو باہر کھینچیں یہ ورزش پوری چھاتی یعنی سینے کے مسلز اور پشت کے مسلز کے لئے بڑی شاندار ہے اسی لئے تمام اتھلیٹ اور اسپورٹ مینوں کو یہ ورزش کرائی جاتی ہے اس کے علاوہ بڑی محفوظ ورزش ہے اس میں کسی قسم کے ضرر یا خلل کا اندیشہ نہیں ہوتا ابتداء میں یہ مشق زیادہ سے زیادہ پچاس پونڈ سے شروع کرنا چاہئے۔

وزن کو سیدھا اوپر کی طرف کھینچنا

پاؤں کو تھوڑا سا کھلا رکھ کر کھڑے ہوں جبکہ آپ نے بار کو اپنے بازوؤں کی پوری

لمبائی کے ساتھ اپنے زانوؤں کے سامنے اٹھا رکھا ہو اور ہاتھ ایک دوسرے سے تقریباً چھ انچ کے فاصلے پر ہوں اور انگلیوں کی گانٹھیں بالکل سامنے ہوں۔ ایک مضبوط گرفت ڈالیں کہنیوں کو جھکا دیں اور بار کو جسم کے نزدیک تر رکھیں۔ اب پوری قوت کے ساتھ بار کو اتنا اونچا لے جائیں کہ یہ گردن تک پہنچ جائے اس کے بعد کہنیوں کو اوپر اٹھا دیں پھر اسے بازوؤں کی لمبائی تک نیچے لائیں یہ مکمل ورزش ہے اسے دہراتے چلے جائیں اس ورزش میں سانس اس وقت اندر کھینچیں جب وزن کو اوپر اٹھائیں اور اس وقت سانس باہر نکالیں جب آپ وزن کو نیچے لائیں چھاتی کے پھیلاؤ اور شانوں کی مضبوطی کے لئے یہ بڑی مثالی قسم کی ورزش ہے۔

جھک کر وزن اوپر اٹھانا

اس کامیاب ورزش کے لئے ضروری ہے کہ آپ سامنے کی طرف منہ کر کے کھڑے ہوں۔ٹانگیں کھلی رکھیں اور جسم کو جھکا دیں آپ کے جسم اور ٹانگوں کے زاویے بالکل سیدھے ہوں پشت کو بالکل ہموار اور سیدھا رکھیں۔بازو الگ رہے اور بار آپ کے ہاتھوں میں ہو۔بار کو اٹھا کر اوپر چھاتی تک لے جائیں اس ورزش میں گرفت قدرے چوڑی ہو جب آپ بار کو چھاتی تک لے جا چکیں تو گہرا سانس لیں اور جب وزن کو نیچے لائیں تو سانس کو چھوڑ دیں۔اس ورزش میں امداد کے طور پر آپ ایک میز یا بنچ پر اپنی پیشانی کو رکھ سکتے ہیں پشت کے مسلز کے لئے یہ بے حد شاندار ورزش ہے اس سے زانوؤں، پنڈیوں اور گھٹنوں کو خوب توانائی حاصل ہوتی ہے۔

گڈ مارننگ ورزش

اس ورزش کے لئے ضروری ہے کہ آپ کے پاؤں کھلے ہوں سیدھے کھڑے ہو جائیں اور ایک باربل کو شانوں کے اس بار گردن کے پیچھے تک لے جائیں اس حالت میں اپنے جسم کے دھڑ کو آگے کی طرف جھکا دیں سر کو بالکل سیدھا رکھیں تا کہ بار آگے کی طرف نہ کھسک سکے۔کوشش کر کے اپنے جسم کو اتنا جھکائیں کہ اس کا زاویہ ٹانگوں کے ساتھ

بالکل سیدھا ہو اس کے بعد پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور اس عمل کو بار بار دہرائیں جب آپ اوپر کی طرف جائیں تو سانس اندر کی طرف کھینچیں اور جب آپ اپنے جسم کو نیچے کی طرف کریں سانس باہر کی طرف خارج کریں یہ ورزش پشت کے نچلے حصے کے لئے بہترین ورزش شمار کی جاتی ہے اور یہ خاص طور سے کمزور جسمانی اعضاء اور ٹانگوں کے پٹھوں کے لئے بہت مفید ہے اس ورزش کی ابتداء 20 پونڈ وزن سے کریں۔

جامد اٹھانا

آپ کے پاؤں قدرے کھلے ہوں یا ساتھ ملے ہوں آپ کے پاؤں بار کی ٹو کے سامنے نیچے کی طرف ہونے چاہئیں پشت کو بالکل سیدھی رکھیں گھٹنوں کو جھکا دیں بار کو ایک ہاتھ سے گرفت میں لے لیں اور ایک ہاتھ سے اوپر کی طرف سے گرفت کریں جبکہ دوسرے ہاتھ سے نیچے کی طرف سے گرفت کریں اور بازوؤں میں اتنا فاصلہ ہو جتنا آپ کے کاندھوں کا فاصلہ ہے پشت اور ٹانگوں کے مسلز کو استعمال کرتے ہوئے ٹانگوں کو بالکل سیدھا کر دیں اور بار کو لٹکتی ہوئی پوزیشن میں اوپر اٹھائیں کندھوں کو پشت کی طرف خوب مضبوط رکھیں جبکہ چھاتی کو اٹھا کر رکھیں یہ ورزش پورے جسم کی مضبوطی کے لئے بہترین ہے وہ لوگ جنہیں ویٹ ٹریننگ کا تجربہ ہو چکا ہو وہ اس ورزش کو سیدھی ٹانگوں سے بھی کر سکتے ہیں اس ورزش سے جسم کی پشت اور دیگر تمام جسمانی اعضاء کو خاص تقویت ملتی ہے یہ ورزش گھر پر ٹریننگ کے لئے مناسب ثابت نہیں ہوتی کیونکہ اس میں کافی اوزان درکار ہوتے ہیں اس ورزش کو ایک عام نوجوان بھی 100 سو پونڈ وزن سے شروع کر سکتا ہے۔

باربل کے ساتھ بازوؤں کی ورزش

اس سے پہلے ہم نے جتنی بھی ورزشوں کا ذکر کیا ہے ان سب کا موثر ترین عمل بازوؤں، شانوں اور بازوؤں کے اوپر والے حصوں کے سامنے والے مسلز پر ظاہر ہوتا ہے ان ورزشوں میں خاص طور پر قابل ذکر ورزشیں گردن کے پیچھے تک پریس کرنا اور بینچ پریس وغیرہ ہیں، لیکن اب ہم بازوؤں کی چند خاص مشقوں کا ذکر کریں گے۔

1......دی کرل (THE CURL)

اس ورزش کی کئی مختلف شکلیں پائی جاتی ہیں اور یہ کسی نہ کسی صورت میں ہر ایک ویٹ ٹریننگ شیڈول میں شامل ہوتی ہے بہت سی ورزشیں قدرتی طور پر بازو کے لئے موثر ثابت ہوتی ہے لیکن ''کرل'' کی ورزش خاص طور سے براہ راست بازو کے اوپر والے حصے پر اثرانداز ہوتی ہے اس ورزش کو آپ مندرجہ ذیل اصولوں پر کریں۔

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں پاؤں کھلے ہوں یا آپس میں جڑے ہوئے ہوں باربل کو اٹھانے کی صورت میں پکڑلیں دونوں ہاتھوں کی گرفت میں اتنا فاصلہ ہو جتنا کہ آپ کے دونوں کندھوں میں ہے اور ہتھیلیاں سامنے کی طرف ہوں جسم کے کسی بھی حصے یا بازو کے اوپر والے حصے کو متحرک کئے بغیر کہنیوں کو جھکا دیں اور بار کو کندھوں کے اوپر کی طرف ''کرل'' کریں تب کہنیوں کو بالکل سیدھا کر دیں۔ جب کرل کریں تو سانس اندر کی طرف لیں اور بار کو نیچے کی طرف لائیں تو سانس کو باہر کی طرف نکالیں۔ جب کرل کا عمل جلدی جلدی کیا جاتا ہے تو بازو کے اوپر والے حصے کے مسلز خوب بنتے ہیں۔ یہ ورزش تنگ یا چوڑی گرفت کے ساتھ کی جاسکتی ہے اور اس میں قدرے آگے کی طرف جھکی ہوئی پوزیشن ہوتی ہے بیٹھ کر بھی کی جاسکتی ہے مختلف زاویوں سے مسلز کو تقویت ملتی ہے 30 پونڈ سے شروع کریں۔

2......الٹا کرل (Reverse Curl)

یہ بھی وہی ورزش ہے جو کہ ہم اس سے پہلے اوپر بیان کر چکے ہیں اس میں کرل بنایا جاتا ہے تاہم اس ورزش میں انگلیوں کی گانٹھیں سامنے کی طرف ہوتی ہیں اس میں بار کو اتنا اونچا نہیں لے جایا جاتا جتنا کہ کرل میں ہوتا ہے اس ورزش کا زیادہ اثر بازو کے پہلے والے حصے اور کلائیوں پر ہوتا ہے اس کی ابتداء 20 پونڈ وزن سے کرنا چاہئے۔

3......کھڑے ہو کر مسلز والی ورزش

اس ورزش میں کھڑے ہو کر بازو کے اوپری حصے والے بڑے مسلز کو بڑھایا جاتا ہے

طریقہ یہ ہے کہ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ گرفت نزدیک تر ہو۔ بار کو اٹھا کر سر کے اوپر تک لے جائیں گرفت کو مضبوط رکھیں پھیلے ہوئے بازوؤں کی پوزیشن کے ساتھ بازو کے اگلے حصے کو سر کے پیچھے تک لاتے ہوئے بار کو سرے کے نیچے تک لے آئیں بازو کا اوپری حصہ اتنا ساکت ہونا چاہئے جتنا ممکن ہو۔ بازوؤں کے اوپر والے حصے کے پشتی مسلز کو سمٹاتے ہوئے اور کہنیوں کو سیدھا پھیلاتے ہوئے بازوؤں کو وسیع کر دیں یہاں تک کہ بار اپنی پہلی والی پوزیشن پر آ جائے یہ ورزش بیٹھ کر بھی کی جا سکتی ہے۔

4......ٹانگوں اور رانوں کی مشقیں

یہ ورزشیں بھی بنچ پریس اور کرل کی طرح قابل ذکر اور بہت اہم ورزش ہے یہ ورزش بھی باڈی بلڈنگ کے ہر شیڈول میں کسی نہ کسی روپ میں موجود ہوتی ہے اس سے نہ صرف ٹانگیں انتہائی طاقتور بن جاتی ہیں بلکہ جسم میں قوت مدافعت بہت ہو جاتی ہے اس کو جسم کی بہترین ورزش قرار دیا جا سکتا ہے اس لئے یہ باڈی ویٹ بلڈر اور چھاتی کے لئے بہترین ورزش شمار ہوتی ہے اس لئے یہ ورزش عام طور پر ایتھلیٹ اور اسپورٹس مین کو بھی کرائی جاتی ہے۔

طریقہ یہ ہے سیدھے کھڑے ہو جائیں پاؤں قدرے کھلے ہوئے ہوں پاؤں کی انگلیاں بالکل سیدھی ہوں باربل کندھوں کے سہارے گردن تک لے جائیں اس کے بعد گھٹنے جھکا دیں اور گھٹنے جھکی ہوئی پوزیشن میں لے جائیں پھر فوراً ہی بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں گھٹنے جھکانے سے پہلے سانس اندر کی طرف کھینچیں اور جب آپ سیدھے کھڑے ہونے لگیں تو سانس باہر کی طرف نکالیں اس ورزش کو بار بار دہرائیں اور اس دوران پھیپھڑوں میں خوب ہوا بھریں اور اسے باہر نکالیں اس ورزش کے دوران آپ کی پشت بالکل سیدھی رہنی چاہئے اگر آپ زیادہ آسانی سے نہیں جھک سکتے تو زیادہ اکڑوں ہو کر نہ بیٹھیں۔ جب تک کہ آپ کی رانیں ایک حد تک زمین سے ہموار نہ ہوں ایڑیاں مستقل طور سے زمین سے لگی رہیں اگر آپ کو ایڑیاں فرش پر جمانے میں تکلیف محسوس ہوتی ہو تو انہیں لکڑی کے تختے پر سے اوپر اٹھائیں اس ورزش میں ابتدائی طور پر پچاس پونڈ وزن استعمال کریں۔

5......اکڑوں بیٹھ کر وزن اٹھانے والی ورزش

اگر آپ چاہیں تو اکڑوں بیٹھ کر وزن کے ساتھ ورزش کر سکتے ہیں۔ یہ وزن نزدیکی گرفت کے ساتھ چھاتی کے سامنے تک اٹھایا جاتا ہے اس صورت میں آپ کو اپنی ایڑیوں کے پاس لکڑی کے ایک تختہ رکھنا ہوگا اس ورزش میں رانوں کے سامنے والے حصے پر زیادہ زور پڑتا ہے اس لئے وہ زیادہ طاقتور بن جاتا ہے اس کی ابتداء شروع میں چالیس پونڈ وزن سے کریں۔

6......کھلی ٹانگوں کی صورت میں وزن اٹھانا

باربل کے دونوں طرف ایک ایک ٹانگ رکھ کر کھڑے ہو جائیں پاؤں کے درمیان 15 فٹ فاصلہ ہونا چاہئے بار کو رانوں کے سامنے ایک ہاتھ سے گرفت ڈالیں اور دوسرے ہاتھ سے پچھلی سمت سے گرفت کریں باربل آپ کے سامنے اور آپ کی پشت پر ہو۔ گھٹنوں کو جھکا دیں۔ آپ کی پشت بالکل ہموار رہنی چاہئے ٹانگوں کو بالکل سیدھا کر کے بار کو فرش پر سے اوپر اٹھائیں اور پشت کے مسلز کو استعمال کریں اور اس ورزش کی ابتداء ساٹھ 60 پونڈ سے کریں۔

7......ٹھہر ٹھہر کے وزن اٹھانے کی ورزش

پاؤں قدرے کھلے ہوں اور باربل کے سامنے کھڑے ہو جائیں گھٹنوں کو جھکا دیں۔ پشت کو بالکل سیدھی رکھیں جسم کو تھوڑا سا آگے کی طرف جھکائیں بار کو اپنی گرفت میں لے لیں انگلیوں کی گانٹھیں جس طرح مناسب سمجھیں آگے یا پیچھے کی طرف رکھیں ٹانگوں اور پشت کے زور بار کو فرش سے اٹھائیں اور بالکل سیدھی پوزیشن میں آجائیں جب بار کو اٹھائیں تو سانس اندر کی طرف کھینچیں اور جب نیچے لائیں تو سانس کو باہر کی طرف خارج کریں۔ یہ ورزش کئی بار دہرائیں اور اس کی ابتداء 8 0 پونڈ وزن سے کریں۔

پنڈلی کی ورزش

پنڈلی ہماری ٹانگ کا ایک اہم حصہ ہے اس پر خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے پنڈلیوں کی بہت سی ورزشوں کے لئے کسی قسم کے سامان کی ضرورت نہیں ہوتی خاص طور پر دوڑنے، کودنے اور زقندیں بھرنے والی ورزشوں میں کسی امدادی سامان کی قطعی ضرورت نہیں ہے پنڈی کی ورزش کے لئے لکڑی کے ایک تختے پر ایڑیاں رکھ کر پاؤں کی انگلیوں کو اوپر نیچے اٹھانا بڑی موثر ورزش ہے اور اگر ان ورزشوں میں وزن بھی اٹھانے کی مشق کی جائے تو جسم کے تمام مسلز اجتماعی طور پر محرک ہو جاتے ہیں اسی سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔

1...... باربل کے ساتھ ایڑیوں کو اٹھانے کی ورزش

اس ورزش کا طریقہ یہ ہے کہ باربل کو شانوں پر رکھیں اور گھٹنوں پر ایک تولیہ ڈال لیں ان پر وزنی باربل کو رکھ لیں آپ کے پاؤں کی انگلیاں لکڑی کے تختے پر ہوں اس حالت میں اپنی ایڑیاں جتنی اوپر اٹھا سکتے ہیں اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں یہ بڑی شاندار ورزش ہے اس سے پنڈیوں کے مسلز خوب ترقی کرتے ہیں۔

2...... باربل کے ساتھ اٹھنا اور لیٹنا

اس ورزش کو پیٹ کی شاندار ترقی یافتہ ورزش کہا جاتا ہے، ہم نے اس ورزش کو شیڈول میں شامل کر لیا ہے کیونکہ یہ گھر پر ٹریننگ میں اختیار کی جاسکتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ فرش پر لیٹ جائیں اور بار کو اپنی گردن کے پیچھے تک یا چھاتی تک لے جائیں آپ کے پاؤں کسی دوسری چیز کے ساتھ منسلک ہوں وزن کے ساتھ اپنے جسم کو اوپر اٹھائیں یہاں تک کہ آپ کا جسم بالکل سیدھا ہو جائے اب پھر سے لیٹ جائیں اور اٹھنے سے پہلے سانس کو اندر کی طرف کھینچیں اور جب اٹھ بیٹھیں تو سانس کو باہر نکال دیں نو آموز لوگوں کے لئے شروع میں یہ ورزشیں بہت مشکل ہوں گی اس لئے بہتر ہوگا کہ مبتدی حضرات شروع میں اس ورزش میں باربل کو وزن کے بغیر استعمال کریں اور جب مشق ہو جائے تو وزن بھی

بڑھالیں ۔اس طرح وہ یہ مشکل ورزش کرسکیں گے۔

ہم نے اوپر جو ورزشیں بیان کی ہیں وہ باربل کے ساتھ میں انہیں نوآموز حضرات اپنے گھر پر ایک ہلکے سیٹ کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں اس سلسلے کے بعد بھی بہت ساری ورزشیں ہیں ان ترقی یافتہ ورزشوں کا ذکر آئندہ کیا جائے گا آپ کے لئے ہم ایک ایسا شیڈول بنا کر دیں گے جس میں سے آپ اپنے لئے کوئی ایک شیڈول پسند کریں ہر ورزش کے سیٹوں کی تعداد 12 ہواور ایک یا دو سیٹوں میں ورزش کریں اور ہر سیٹ کوئی بار دہرائیں۔

اگر آپ آج سے شروع کر رہے ہیں تو......

حقیقت یہ ہے کہ جب آپ فری اسٹینڈنگ ورزشوں والا کورس مکمل کرلیں تو پھر آپ کوان ورزشوں میں سے جو پسند ہوان پر عمل کرنا چاہئے ہمارے خیال میں ان ورزشوں کو آپ مندرجہ ذیل سلسلے کے ساتھ اختیار کریں تو زیادہ بہتر ہوگا مثلاً۔

1...... باربل کے ساتھ اکڑوں بیٹھنا...... اس کے دوسیٹ بنائیں ہر سیٹ 8 سے 10 مرتبہ دہرائیں۔

2...... بنچ پر لیٹ کر وزن اٹھائیں ...... اس کے بھی دوسیٹ ہیں ہر سیٹ 8 سے 10 بار تک دہرائیں۔

3...... گردن کے پیچھے تک وزن اٹھا کر لے جانا...... اس کے دوسیٹ ہیں انہیں 8 سے 10 بار تک دہرائیں۔

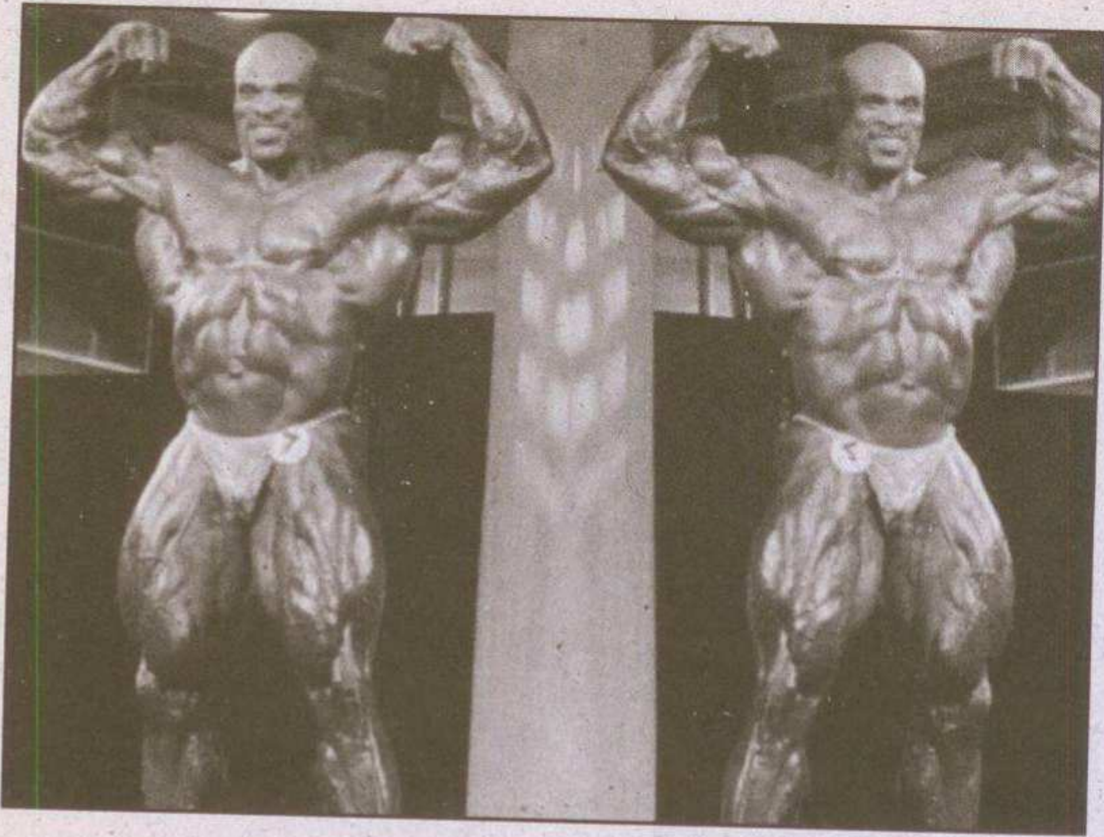
4...... کرل کرنا...... اس کے تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو 8 مرتبہ دہرائیں۔

5...... بنچ پریس...... اس کے تین سیٹ ہوتے ہیں ہر سیٹ کو 8 مرتبہ دہرائیں۔

6...... جھک کر وزن اٹھانا...... اس کے دوسیٹ ہوتے ہیں ہر سیٹ کو آٹھ مرتبہ دہرایا جاتا ہے۔

7...... پنڈلیوں کو اٹھانا...... فری اسٹینڈنگ، پیٹ کی ورزشیں اس کے تین سیٹ کریں فری اسٹینڈنگ شیڈول سے ہیں۔

شروع میں آپ شاید ہر سیٹ میں مطلوبہ تعداد دہرانے کے قابل نہ ہوں تاہم آپ کا



مقصد اور منزل ان کو دہرانا ہی ہوگا۔ آپ ابتداء میں جو کچھ کر سکتے ہیں کریں پھر آہستہ آہستہ اس دہرانے کو باقاعدہ کرلیں تاکہ جلد کے اندر نرمی پیدا ہو اور مسلز کی ورزش کا پروگرام آرام کے ساتھ سرانجام دے سکیں۔ اس کے لئے آدھا گھنٹہ مخصوص کرنا چاہئے ورزش کے ہر سیٹ میں تھوڑا سا وقفہ آرام کا بھی ضرور ہونا چاہئے ہمارا مشورہ ہے کہ ایک ہفتے میں ورزش کے تین پروگرام رکھیں تاکہ آپ کا جسم پوری توانائی حاصل کرے اور مسلز کو مضبوط بنانے میں زیادہ بوجھ نہ ہو۔

البتہ اپنی دوسری مصروفیات کو دوسرے دنوں میں کر سکتے ہیں تاہم اتنا وقت نہیں صرف کرنا چاہئے کہ آپ کے جسم کو اس کام میں ضرورت سے زیادہ قوت صرف کرنی پڑے باربل کی زیادہ تر ورزشیں جن کا تذکرہ کیا گیا ہے ڈمبل کے ساتھ کی جا سکتی ہے یا پھر متوازی بھاری ڈمبل راڈ کے ساتھ کر سکتے ہیں اس راڈ کو سوئنگ بیل کہتے ہیں جو کہ بہت ساری ورزشوں مثلاً کرل، پل اور ٹرائی اسپیس اسٹریچ وغیرہ کے لئے مثالی ورزشیں کہا جاتا ہے۔

جسم کے اوپری حصے کے لئے ڈمبل کی ورزشیں

1......باری باری ڈمبل پریس کرنا

پاؤں کھلے ہوئے ہوں یا ملے ہوں آپ بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں ٹانگوں اور پشت کو اس طرح رکھیں جس طرح آپ ''کلین'' ورزش میں رکھتے ہیں اس صورت میں ڈمبلوں کا ایک جوڑا کندھوں تک اٹھائیں کہنیوں کو باہر کی طرف رکھیں جسم کو بالکل سیدھا رکھیں دائیں طرف کے ڈمبل کو سر کے اوپر تک پریس کریں اور پھر کندھوں تک نیچے لائیں اسی طرح بائیں طرف کے ڈمبل کو سر کے اوپر تک لے جا کر پھر کندھوں تک نیچے توازن قائم رکھنے کے لئے آپ جب ڈمبل کو پریس کریں تو اسے سر کے اتنا نزدیک رکھیں جتنا کہ رکھ سکیں خوب کھلے سانس لیں یہ ورزش پشت کے اوپر کے حصے، چھاتی اور کندھوں کے بلڈروں کے لئے بہترین ہوتی ہے اس ورزش کی ابتداء 15-15 پونڈ وزن سے کرنی چاہئے۔

2......دو ہاتھوں والے ڈمبل پریس

یہ ورزش بھی بالکل اسی قسم کی ہے جیسی کہ اوپر والی ورزش بیان کی گئی ہے مگر یہ کچھ ترقی یافتہ اور زیادہ بہتر ورزش ہے اس میں بجائے باری باری ڈمبل سر کے اوپر لے جانے کے دونوں ڈمبل بیک وقت پریس کرتے ہیں وزن 15 پونڈ ہی ہے۔

3......باری باری ڈمبل بینچ پریس

باربل کے ساتھ مشق سابقہ کی طرح ایک جوڑا ڈمبلوں کا حاصل کریں اب لیٹ کر ان ڈمبلوں کو کندھوں تک لے جائیں ان کو باری باری سر کے اوپر تک پریس کریں کھلے سانس لیں اس ورزش میں وزن 20 پونڈ فی ڈمبل رکھیں تو بہتر ہے۔

4......دو ہاتھوں سے ڈمبل بنچ پریس کرنا

یہ ورزش بھی تقریباً اوپر والی ورزش کی طرح سے ہے لیکن اس میں دونوں ڈمبلوں کو بیک وقت سر کے اوپر پریس کرنا ہوتا ہے یہ ورزش زیادہ موثر ثابت ہوتی ہے بشرطیکہ کلائیوں کو اس وقت ٹرن دے دیا جائے جبکہ آپ ڈمبلوں کو چھاتی کی طرف نیچے کو لاتے ہیں تا کہ ڈمبل متوازی سر کے اوپر جانے کی بجائے ایک لائن میں چھاتی پر جائے یہ دونوں بہترین ورزشیں ہیں یہ چھاتی اور کندھوں کے لئے بے حد مفید ہیں اس کا وزن بھی اوپر والی ورزش کے برابر کا ہے اور سانس کی مشق بھی اسی قسم کی ہے۔

5......فلائنگ ورزش

بنچ پریس کی پوزیشن میں اپنے بازوؤں کو نیچے لائیں مگر وہ قدرے باہر کی طرف جھکے ہوئے ہوں پھر انہیں بالکل سیدھا کر لیں یہ ورزش چھاتی کے مسلز کے لئے بہت اچھی اور ایڈوانس ورزش ہے اس میں ہر ڈمبل کا وزن 10 پونڈ ہونا چاہے۔

6......پہلو کی طرف اٹھانے والی ورزش

طریقہ یہ ہے کہ پاؤں پھیلا کر کھڑے ہوں دونوں ہاتھوں میں الگ الگ ڈمبل پکڑیں بازو لٹکتے ہوں ڈمبلوں کو اس طرح اوپر اٹھائیں کہ بازو بالکل سیدھے ہوں اور جسم بالکل استقامت میں ہو۔ اٹھے ہوئے بازوؤں کا جسم کے ساتھ ایک بالکل سیدھا زاویہ قائمہ بن رہا ہو اس کے بعد کلائیوں کو باہر کی طرف ٹرن کر دیں تا کہ بانہوں کی ہتھیلیاں اوپر کی طرف ہو جائیں اور حرکت کو جاری رکھیں یہاں تک کہ ڈمبل سر کے اوپر تک پہنچ جائیں اس طرح سے ڈمبلوں کو نیچے لائیں اوپر اور نیچے کی حرکات کو کلائیوں کے ٹرن کے ساتھ باقاعدگی سے قائم رکھیں کندھوں اور چھاتی کے اوپر والے حصے اور بازوؤں کے اگلے حصے کی یہ بڑی شاندار ورزش ہے اس ورزش کو شروع میں ہر ایک ڈمبل جس کا وزن 8 پونڈ ہو اس کے ساتھ شروع کریں۔

7......ڈمبلوں کولہرانے والی ورزش

اس ورزش کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیں پاؤں قدرے کھلے ہوں اور رانوں کے ساتھ کر کے ایک ایک ہاتھ میں ڈمبل پکڑ لیں انگلیوں کی گانٹھیں بالکل سامنے ہوں ڈمبلوں کو لمبائی کی طرف سے پکڑیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ جسم میں بالکل بھی حرکت نہ ہو۔ کندھوں اور چھاتی کی ایک اچھی ورزش ہے۔

8......ایک ہاتھ کے ساتھ لہرانا

سیدھے کھڑے ہو جائیں پاؤں کے درمیان فاصلہ ہو جھک کر دونوں پیروں کے درمیان پڑے ہوئے ڈمبل کو اپنی گرفت میں لے لیں۔ گھٹنوں کو جھکا دیں پشت کو بالکل سیدھا رکھیں اور اٹھانے والے ہاتھ کو بالکل سیدھا رکھیں ٹانگوں کو بالکل سیدھا کر دیں اور ڈمبل کو اپنے بازو کی پوری لمبائی کے ساتھ اپنے سر کے اوپر لہرائیں اس کے بعد ڈمبل اپنی ٹانگوں کے درمیان شروع کی پوزیشن میں لائیں اور اسی طرح دہراتے چلے جائیں اس بات کی خاص احتیاط کریں کہ توازن قائم رہے یہ پشت اور کندھوں کو مضبوطی کے لئے بہترین ورزش ہے اس کو دس پونڈ وزنی ڈمبل کے ساتھ شروع کرنا چاہئے۔ اس طرح آپ کو پاؤں سے حرکت دینی ہوگی اور جب زیادہ وزنی ڈمبل استعمال کریں گے تو پیروں کو زیادہ حرکت دینی ہوگی اور ایک پاؤں کو آگے بڑھانا ہوگا اور دوسرے کو پیچھے کرنا ہوگا اور یہ آپ اس وقت کریں گے جب وزن کو بازوؤں کی لمبائی تک اور سر کے اوپر لے جا رہے ہوں۔

9......ایک ہاتھ سے وزن کھینا

اس کا طریقہ یہ ہے کہ کمر کو جھکا دیں اور ڈم بل کو ایک ہاتھ سے پکڑ لیں۔ خالی ہاتھ کو ایک بنچ یا کرسی پر سہارا دے کر رکھ دیں اور ڈمبل کو کندھوں تک اتنا اونچا لے جائیں جتنا آپ اسے لے جا سکتے ہیں لیکن آپ کے جسم کو جھکی ہوئی پوزیشن میں ہی رہنا ہوگا

جسم کی حالت کو نہ بدلیں اور ڈمبل اتنا اونچا رکھنے کی کوشش کریں جتنا کہ ممکن ہو یہ پیٹ اور بازوؤں کے اگلے حصے کی بڑی عمدہ ورزش ہے اسے 10 پونڈ والے ڈمبل کے ساتھ کریں۔

10......بازو کی ورزش

باربل کی سیریز میں کرل کی ورزشیں خواہ وہ جھک کر کی جائیں یا بیٹھ کر کی جائیں یا کھڑے ہو کر یہ سب ایک سوئنگ بیل یا متوازن ڈمبل کے ساتھ کی جاسکتی ہیں جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ بیٹھ کر کی جانے والی سوئنگ بیل کرل خاص طور سے اچھی ورزش شمار ہوتی ہے سوئنگ بیل کی ورزش ٹانگوں کے درمیان ایک لٹکتی صورت میں ہوتی ہے اور کہنیوں کو جھکا کر اسے کرل کی صورت دی جاتی ہے اس ورزش میں جسم تھوڑا سا آگے کی طرف جھکا ہوا ہوتا ہے۔

11......ہاتھوں کی ڈمبل کرل والی ورزشیں

دونوں ٹانگوں کے درمیان فاصلہ رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں ہاتھ لٹکے ہوئے ہوں دونوں ہاتھوں میں ایک ایک ڈمبل پکڑ لیں کہنیوں کو مکمل طور پر جھکا دیں اور دونوں ڈمبلوں کو باری باری کندھوں تک کرل کریں یا زیادہ ایڈوانس ورزش بنانے کے لئے آپ دونوں ڈمبلوں کو ایک ساتھ کرل کریں یہ ورزش آپ بیٹھ کر بھی کر سکتے ہیں اسے جھک کر بھی کیا جاسکتا ہے اس طرح زیادہ مضبوطی کا سبب بنتی ہے [illegible] ڈمبل استعمال کریں۔
باربل کی طرح یہ ورزشیں بھی بازوؤں کے اوپری حصے کے لئے بہت شاندار ورزشیں ہیں ان میں شروع کی پوزیشن سے آخر تک ہتھیلیاں باہر کی طرف ہونی چاہئیں اور ڈمبلوں کو ایک لائن کی صورت میں ایک ساتھ ہونا چاہئے لیکن متوازی نہ ہوں۔

12......بیٹھ کر ڈمبل والی ورزش

کسی اسٹول یا بنچ پر بیٹھ جائیں اور بازو پھیلا کر گھٹنوں کے درمیان ڈمبل کو پکڑ لیں

کہنی کو ڈھیلا کر دیں اب ڈمبل کو کندھوں تک کرل کریں آپ کا اوپری دھڑ قدرے آگے کی طرف ہونا چاہیے تا کہ کہنیوں کے جھکاؤ میں زیادہ سے زیادہ سختی پیدا ہو سکے۔ ایک خصوصی عمل یوں پیدا کیا جا سکتا ہے کہ آپ کہنیوں کی پشت کو ٹانگوں کی اندرونی طرف رکھ کر وزن کو سہار سکتے ہیں اس ورزش کی آزمائش دس دس پونڈ وزن کے ساتھ کریں بازو کے اوپری حصے کو مفید ہے۔

13......ایک بازو کا اندرونی کرل

جسم کے اوپری دھڑ کو جھکا دیں اور ڈمبل کو لٹکتی ہوئی پوزیشن میں پکڑ لیں آپ کا دوسرا ہاتھ کرسی یا اینٹوں کا سہارا لئے ہوئے ہو اسی حالت میں کہنیوں کو ڈھیلا کر کے ڈمبل کو بجائے باہر کی طرف سے چھاتی کے اندر کی طرف کرل کریں اس ورزش سے بازو کے اوپر والے حصے کے بڑے مسلز کو بڑھنے اور پھلنے پھولنے کا عمل ظہور میں آتا ہے یہ عام قسم کے کرل والی ورزش سے قدرے سخت ورزش ہے ابتدا میں یہ ورزش 10-10 پونڈ وزنی ڈمبل کے ساتھ کرنی چاہئے۔

14......لیٹ کر ڈمبل کرل کرنا

ایک بنچ پر لیٹ جائیں دونوں ہاتھوں میں ایک ڈمبل پکڑ لیں بنچ کے کسی ایک طرف آپ کے ہاتھ لٹکتی پوزیشن میں ہوں ہتھیلیاں سامنے کی طرف ہوں تا کہ ڈمبل ایک لائن میں ہوں اس صورت میں ڈمبلوں کو کندھوں تک کرل کریں یہ ایک ایڈوانس ورزش ہے تاہم اس کو گھریلو ٹریننگ میں شامل کیا جا سکتا ہے اس کی ابتدا 8-8 پونڈ وزنی ڈمبلوں سے کریں۔

15......بازو کرل سے مسلز بڑھانا

اس ورزش میں ایک بازو سے کرل کے ذریعے بازو کے اوپر والے حصے کے پشتی مسلز کو بڑھایا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ہلکا ڈمبل استعمال کریں اس کو بازوؤں کی پوری لمبائی کے ساتھ سر کے اوپر پکڑیں پھر ڈمبل کو سر کے عقب میں نیچے کی طرف لائیں

اور اس کام میں کہنیوں کو اتنا جھکا دیں کہ ڈمبل آپ کی گردن کی پشت کو چھونے لگے۔ اس کے بعد بازو کے اوپری حصے کو سیدھا رکھ کر اور اس حصے کے پشتی مسلز کو اکڑاتے ہوئے بازو کے پہلے حصے کو یعنی ہاتھ سے لے کر کہنی تک سیدھا کر دیں یہاں تک کہ ڈمبل ابتدائی پوزیشن میں آ جائے یہ خیال رہے کہ مشق کے وقت ڈمبل سر کے اس قدر پاس رہے جتنا کہ پاس رہ سکتا ہو۔ آپ کا جو ہاتھ خالی ہے اس کو چھاتی کے اوپر والے حصے پر رکھا جاتا ہے تا کہ جس طرح بھی آپ ورزش کر رہے ہوں اس کو اس ہاتھ کا سہارا مل جائے جب ورزش کی پوزیشن میں آتے ہیں تو سانس اندر کھینچا جاتا ہے اور جب ورزش پوری ہو جاتی ہے تو سانس باہر کی طرف خارج کرتے ہیں اس مشق کی ابتداء 5 پونڈ وزنی ڈمبل سے کرنی چاہئے۔

16......دو ہاتھوں کے کرل کی ورزش

اس مشق میں دو ہاتھوں سے سنگل ڈمبل کے کرل سے بازو کے اوپر والے حصے کے پشتی مسلز کو بڑھاتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھوں سے ایک سنگل ڈمبل کو مضبوطی سے پکڑلیں اس طرح سے کہ دونوں ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر ہوں یہ گرفت بالکل درمیان سے کریں اب ڈمبل کو سر کے اوپر تک لا کر اتنا پریس کریں کہ آپ کے ہاتھ پر پوری لمبائی تک یہ بالکل سیدھے ہو جائیں اب بازو کے اگلے حصے کو جھکاتے ہوئے ڈمبل کو سر کے پیچھے نیچے تک لے جائیں یہاں تک کہ ڈمبل کندھوں کی پشت کو چھونے لگے بازوؤں کے اوپر والے حصے کے مسلز کو خوب اکڑائیں ایک مبتدی باڈی بلڈر کے لئے یہ ورزش بے حد شاندار رزلٹ دیتی ہے اور یہ بہت زیادہ ایڈوانس ورزش بھی نہیں ہے اس ورزش کو 10 پونڈ وزنی ڈمبل کے ساتھ شروع کر سکتے ہیں۔

17......ایک بازو کرل والی ورزش

اس ورزش میں ایک بازو کی کرل ورزش کے ساتھ بازوؤں کے اوپری حصے کے مسلز کو بڑھایا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیں اب اوپر کا دھڑ آگے کی طرف اس طرح جھکا دیں کہ زاویہ قائمہ بن جائے اسی حالت میں ایک ہلکا سا

ڈمبل اس طرح پکڑیں کہ وہ لٹکتا رہے ہتھیلیاں سامنے کی طرف ہوں اس ورزش کا عمل بازوؤں اور شانوں سے تعلق رکھتا ہے یعنی صرف ایک بازو ڈمبل کی گرفت کرتا ہے خالی ہاتھ کو آپ سہارے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں اس ورزش کے ذریعے بازوؤں کے اوپر والے حصے کے بیرونی مسلز بڑے ہی نمایاں اور طاقتور بن جاتے ہیں اس مشق کی ابتداء 8 پونڈ وزنی ڈمبل کے ساتھ کریں۔

18......ڈمبل کے ساتھ ٹانگوں کی ورزش

ڈمبلوں کو دونوں کندوں کے اردگرد رکھیں یا لٹکتی ہوئی پوزیشن میں بھی رکھا جا سکتا ہے پنڈلیوں کی ورزش بھی ڈمبلوں کے ساتھ لٹکتی پوزیشن میں کی جا سکتی ہے اس میں ایڑیاں اٹھائے ہوئے رکھتے ہیں یا ایک ٹانگ کی پنڈلی کی اٹھان ایک ڈمبل کی گرفت سے کر سکتے ہیں اور خالی ہاتھ سے سہارا لیں ڈمبل اس طرف ہو جس طرف کی مشق کریں۔

19......ایک ٹانگ اسکوییٹ ڈمبل کے ساتھ

طریقہ یہ ہے کہ ڈمبل کو ایک ہاتھ سے پکڑ لیں اور خالی ہاتھ کو ایک کرسی کے سہارے پر رکھ دیں یا دیوار سے لگا دیں اب ایک ٹانگ پر بیٹھ جائیں جس کی طرف ورزش کر رہے ہوں اس طرف سے ڈمبل کو پکڑ لیں زیادہ آزادانہ حرکت کی خاطر آپ یہ ورزش کرسی کی سیٹ پر کھڑے ہو کر یا خالی ہاتھ کے ساتھ کرسی کو پکڑ بھی سکتے ہیں یہ نہایت طاقتور اور مضبوط قسم کی ورزش ہے اور اس کی ابتدائی مشق ڈمبل کے بغیر کی جاتی ہے اس کے بعد بتدریج ڈمبل کا وزن بڑھاتے چلے جائیں پہلے ہلکے ڈمبل لیں۔

20......سنگل ڈمبلوں سمیت جھکنا

پاؤں کو جوڑ کر کھڑے ہو جائیں اور دائیں ہاتھ سے ڈمبل کو پکڑ لیں دائیں طرف سے کمر کو ایک طرف جھکائیں جہاں تک آپ جھکا سکتے ہوں اور پھر شروع کی پوزیشن میں آ جائیں جسم کو سیدھا رکھنے کی ہر ممکن کوشش کریں سر اور گردن کی آزادی کے ساتھ

حرکت دیں اب دائیں طرف یہی عمل دہرائیں اس ورزش کی ابتداء 10 پونڈ وزن ڈمبل سے کریں۔

21......ڈمبلوں کے ساتھ اطراف میں جھکنا

دونوں ہاتھوں میں ایک ایک ڈمبل پکڑ کر اور پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں اپنے دھڑ کو دائیں بائیں طرف آزادانہ حرکت دیں۔ آپ کی گردن اور سر ڈھیلے اور آرام کی صورت میں ہوں ڈمبل کو اپنی جھکنے والی سائیڈ کے دوسری طرف اوپر تک لے جائیں اور اسی طرح یہ عمل دونوں طرف سے کریں یہ خیال رہے کہ اپنے جسم کو آگے یا پیچھے کی طرف محرک نہ بنائیں آپ کا جسم صرف اطراف میں حرکت کرے۔ اس ورزش کو 5-5 پونڈ وزنی ڈمبلوں کے ساتھ شروع کریں اور دونوں ہاتھوں کے لئے الگ الگ رکھیں۔

22......سوئنگ بیل

سوئنگ بیل یا متوازی ڈمبل راڈ والی ورزش کا ذکر ہم پہلے ہی کر چکے ہیں تاہم اس سلسلے کی چند ورزشوں کا ذکر اور کریں گے تا کہ یہ آپ کی مزید دلچسپی اور فائدے کا باعث ہو گا۔

سوئنگ بیل کے ساتھ گردن کے پیچھے تک پریس کرنے والی ورزش

یہ ورزش اس طرح سے کی جاتی ہے جس طرح سے باربل والی مشق کی جاتی ہے یہ ہم آپ کو بتا چکے ہیں۔

23......جھکے ہوئے بازو کے ساتھ سوئنگ بیل کو پل اوور کرنا

یہ ورزش بھی باربل کے ساتھ کی جاتی ہے فرق صرف یہ ہے کہ باربل کی جگہ سیونگ بیل لے لیتے ہیں۔

24......دونوں ہاتھوں سے سیوئنگ بیل لہرانا

یہ ورزش ڈمبل یا باریل کی ورزشوں سے قدرے مختلف ہے اس میں دونوں ہاتھوں

سے اپنی رانوں کے سامنے سیوئنگ بیل کو اپنی گرفت میں لے لیں اور پاؤں پھیلا کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور اب خود کو قدرے جھکا دیں اس طرح کی سیوئنگ بیل آپ کے پیروں کے قریب ہو۔ اس پوزیشن میں سیوئنگ بیل کو ایک ہی حرکت کے ساتھ سر کے اوپر تک لے جا کر لہرائیں اور اس طرح کہ آپ کا بازو عین سر کے اوپر ہو اور سیدھا ہو پھر بیل کو شروع کی پوزیشن میں پاؤں کے قریب لے آئیں اس عمل کو ردھم کے ساتھ دہرائیں اس ورزش کی ابتداء 10 پونڈ وزنی سوئنگ بیل کے ساتھ کریں اس میں خاص طور سے اس بات کا خیال رکھیں کہ بازو بالکل سیدھے رہیں اور توازن درست رہے۔

25......سوئنگ بیل کو آگے اور پیچھے لہرانا

یہ بھی اوپر والی ورزش کی طرح ہوتی ہے لیکن اس میں جسم کو آگے کی طرف نہیں جھکاتے اور حرکت صرف کھڑے ہو کر کریں۔

26......سیوئنگ بیل کے ساتھ کرل

یہ ورزش بھی باربل کے ساتھ والی ورزش کی طرح کی جاتی ہے اس کو کھڑے ہو کر، بیٹھ کر یا اوپر جھک کر کر سکتے ہیں نو آموز حضرات کے لئے سیوئنگ بیل کی ورزش بیٹھ کر کرنے کی سفارش کی جاتی ہے کیونکہ مبتدی نوجوانوں کے لئے یہ بہترین ورزش ہے اس مشق کی ابتداء تیس پونڈ وزن سے کریں۔

27...... بازوؤں کے اوپری حصوں کے مسلز کو بڑھانا

یہ ورزش بھی باربل کے ساتھ والی ورزشوں کی طرح کی جاتی ہے یہ آپ بیٹھ کر، لیٹ کر یا کھڑے ہو کر کر سکتے ہیں اس میں ابتدائی طور پر 20 پونڈ وزنی سیوئنگ بیل استعمال کریں۔

28......سیوئنگ بیل کے ساتھ فرنیچ پریس کرنا

یہ ورزش مذکورہ بالا ورزش کا دوسرا عکس ہے مگر اس میں ایک فرق ہے کہ یہ ایک بنچ کے

سرے پر کی جاتی ہے اس میں ہاتھ الٹی پوزیشن میں ہوتے ہیں اور انگلیوں کی گانٹھیں سامنے کی طرف ہوتی ہیں جیسے کرل میں ہوتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بنچ کے سرے پر لیٹ جائیں اب سیونگ بیل کو بازوؤں کی لمبائی تک سر کے اوپر لے جائیں پھر بازوؤں کے اگلے حصے کو جھکاتے ہوئے سیونگ بیل کو سر کے پیچھے لائیں بازوؤں کے اوپر والے حصے کے مسلز کو اکڑاتے ہوئے بازوؤں کو سیدھا رکھیں۔ بازو کے اوپر کا حصہ مضبوطی کے ساتھ قائم رہنا چاہئے اس ورزش کی ابتداء 20 پونڈ سے کریں۔

29......سیونگ بیل کے اطراف میں جھکنا

پاؤں پھیلا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور سیونگ بیل کو پکڑ کر بازوؤں کو سر کے اوپر لے جائیں اور اپنے جسم کو دونوں طرف جھکاتے رہیں یہ ورزش دونوں پہلوؤں کی مضبوطی کے لئے بے حد مفید ہے اس کو 10 پونڈ وزن کے ساتھ شروع کریں۔

اب ہم آپ کے سامنے چند مشہور و معروف ورزشوں کا ذکر کریں گے یہ سوئنگ بیل اور ڈمبل والی ورزشیں ہیں انہیں ایک سنگل ڈمبل اور مناسب وزن والی ڈسکوں کے ساتھ کیا جاتا ہے یہ آپ کی گھریلو ٹریننگ کے لئے بہترین معاون و مددگار ورزشیں ہیں خواہ آپ کے پاس ہلکا سا ڈمبل ہو یہاں پر ہم ایک سادہ شیڈول دے رہے ہیں یہ صرف ڈمبلوں اور سوئنگ بیلوں پر مشتمل ہے۔

سب سے پہلے آپ ہمارے پہلے بیان کردہ شیڈولز میں سے فری اسٹینڈنگ ورزشوں کے ساتھ اپنے جسم کو گرم کریں اس کے بعد مندرجہ ذیل ورزشوں کو مندرجہ ذیل ترتیب کے ساتھ کریں۔

1......باری باری ڈمبل پریس کرنا۔ یہ ہر طرف کی ورزش کے دو سیٹ ہیں اور ہر سیٹ کو 8 بار دہرایا جاتا ہے۔

2......ڈمبلوں کے ساتھ بنچ پریس کرنا۔ اس میں تین سیٹ ہیں اور ہر سیٹ کو 8 بار دہرایا جاتا ہے۔

3......لٹکتی پوزیشن میں ڈمبلوں کے ساتھ اکڑوں بیٹھنا۔ یہ اسکویٹ طریقہ ہے اس

میں ایڑیاں لکڑی کے تختے پر رکھی جاتی ہیں تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ 10 بار دہراتے ہیں۔

4......سیوئنگ بیل کے ساتھ بنچ پہ پل اوور کرنا۔ اس ورزش کے تین سیٹ ہیں ہر سیٹ کو 8 بار کریں۔

5......بیٹھ کر سیوئنگ بیل کرنا۔ اس ورزش میں 3 سیٹ ہیں اور ہر سیٹ کو 3 دفعہ کریں۔

6......ڈمبل ٹرائی اسپیس اسٹریچ۔ اس ورزش کے تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو آٹھ مرتبہ دہرایا جاتا ہے۔

7......معدے اور پیٹ کی ورزش۔ یہ ورزشیں فری اسٹینڈنگ ورزشوں سے لی جاتی ہیں۔

8......اطراف میں جھکنا۔ یہ ڈمبلوں کے ساتھ ایک سیٹ ہوتا ہے اور اس میں 24 تک گنتی کرتے ہیں۔

9......فری اسٹینڈنگ پنڈلیاں اٹھانا۔ باربل شیڈول کے مطابق یہ ورزش ایک گھنٹے کی ہوتی ہے اس میں چند وقفے بھی رکھے جاتے ہیں۔

10......وہ حضرات جو باربل اور ڈمبل سیٹ مشترکہ طور پر رکھتے ہیں ان کے لئے ایک خاص شیڈول ہے۔

نوٹ:۔ سب سے پہلے آپ فری اسٹینڈنگ ورزشوں سے اپنے جسم کو گرم کریں پھر ترتیب وار یہ مشقیں کریں۔

1......گردن کے پیچھے پریس کرنا۔ اس ورزش میں دو سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو 8 مرتبہ دہرایا جاتا ہے بعد میں اس کے تین سیٹ بھی کر سکتے ہیں۔

2......اسکویٹ۔ اس میں تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو 10 بار دہراتے ہیں۔

3......باربل کے ساتھ کرل۔ اس میں تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو 10 بار دہراتے ہیں۔

4......بنچ پریس۔ اس میں تین سیٹ ہوتے ہیں جبکہ ہر سیٹ کو 8 مرتبہ دہراتے ہیں۔

5......ایک بازو کے ساتھ ٹرائی ایسپس اسٹریچ۔ اس میں تین سیٹ ہوتے ہیں اور ایک بازو کے ساتھ ہر سیٹ 8 مرتبہ دہراتے ہیں۔

6......جھک کر کھینا۔ یہ ورزش بار بل کے ساتھ ہوتے ہیں اس میں تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو آٹھ مرتبہ دہرایا جاتا ہے۔

7......ڈمبلوں کے ساتھ پہلوؤں کی طرف اٹھانا۔ اس میں 2 سیٹ ہوتے ہیں ہر سیٹ کو 8 مرتبہ دہراتے ہیں۔

8......معدے اور پیٹ کی ورزشیں فری اسٹینڈنگ ورزشوں کا گوشوارے سے حاصل کریں۔

9...... پنڈیوں کی ورزشیں

مندرجہ ذیل سادہ قسم کی ورزشوں کا شیڈول ہے یہ نوآموز لوگوں کے لئے ہے ایک کاروباری آدمی کے لئے 15 منٹ کا ورزش شیڈول ہے۔

1......دونوں ہاتھوں سے باری باری پاؤں کی ٹو کو پندرہ بار چھونے کی مشق کریں اور جسم کو گرم کریں۔

2......قدرے پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں اور جسم کے اوپری حصے کو اطراف میں 15 بار جھکائیں۔

3......بغیر رسے کی مدد کے گھٹنے زیادہ سے زیادہ اوپر لے جا کر کودیں۔ وقت 2 منٹ۔

4......باربل کے ساتھ پریس کرنا۔ 10 مرتبہ دہرائیں۔

5......باربل کے ساتھ اسکویٹ...... 12 مرتبہ دہرائیں

6......صبح کی گڈ مارننگ ورزش...... 12 مرتبہ دہرائیں

7......اوپر کو کھینا...... 12 مرتبہ دہرائیں

8......جھکے ہوئے بازو کے ساتھ پل اوور...... 12 مرتبہ دہرائیں

9......پشت کی طرف لیٹ کر ٹانگوں کو سیدھے زاویے سے اوپر اٹھانا...... 15 مرتبہ دہرائیں۔

10...... پست کے بل لیٹ کر چھاتی تک گھٹنے اٹھانا...... 15 مرتبہ دہرائیں۔

11...... پست سے لیٹ کر گہرے سانس لینا۔ گھٹنے اٹھے ہوئے ہوں، پاؤں فرش پر رکھیں ایک منٹ تک۔

ہمیں امید ہے کہ یہ مختصر شیڈول آپ آسانی سے 15 منٹ میں مکمل کرلیا کریں گے اس سے جسم کے ہر حصے کی ورزش ہو جائے گی اس قسم کے اور بھی سادہ شیڈول اگر بنائے جائیں تو مصروف آدمیوں اور طالب علموں کی مدد ہو سکتی ہے اگر آپ کے سامنے ورزشوں کا ایک بڑا چارٹ موجود ہے تو آپ کیا کریں گے؟ ظاہر ہے کہ آپ ان میں سے چند ورزشیں منتخب کریں گے یہ ورزشیں آپ کے جسم اور حالات سے مطابقت والی ہوں گی۔ انہیں آپ سوچ سمجھ کر اپنے لئے مقرر کرلیں اور ان کا ایک ذاتی شیڈول بنالیں اس پر عمل کر کے آپ خود کو مضبوط، توانا اور تندرست رکھ سکتے ہیں اور ادھیڑ عمر میں بھی اپنی زندگی کو قابل رشک بنا سکتے ہیں۔

بنیادی ویٹ لفٹنگ

اگر آپ اعلیٰ درجے کی بنیادی ویٹ لفٹنگ کے فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو گھریلو ٹریننگ کے مقابلے میں کسی ادارے یا اکھاڑے کا انتخاب کرنا ہوگا ظاہر ہے کہ ایسا ادارہ یا اکھاڑہ آپ کو باہر ہی مل سکتا ہے یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ گھریلو ترکیب کے مقابلے میں اکھاڑے والی ٹریننگ کہیں زیادہ فائدہ بخش ہوتی ہے حالانکہ دونوں قسم کی ورزشیں بالکل یکساں ہوتی ہیں اور ان کے طریقہ کار میں کوئی فرق نہیں ہے البتہ کلب یا اکھاڑے میں ہر قسم کا سامان موجود ہوتا ہے اور ساز و سامان کی بہتات اچھی تربیت میں بہت معاون ہوتی ہے وہاں پر باز و مختلف لمبائیوں کے مل جاتے ہیں وہاں ڈمبل بھی مختلف اوزان کے ہوتے ہیں اس کے علاوہ آئرن بوٹس یا لوہے کے جوتے بھی مختلف نوعیتوں کے ساتھ ہوتے ہیں اور در حقیقت یہ اتنے زیادہ ہوتے ہیں کہ شاید آپ انہیں دیکھ کر پہلے تو حیران رہ جائیں گے اور اس سوچ میں پڑ جائیں گے کہ پہلے کون سے جوتے استعمال کریں اور کون سے چھوڑیں کلب یا اکھاڑے میں اس کے علاوہ بھی کئی فائدے ہوتے ہیں۔

سب سے اہم بات تو یہ ہے کہ وہاں متعدد لوگ ہوتے ہیں اور ان کے درمیان ایک خاموش قسم کی مسابقت بھی ہوتی ہے اس ریس کی وجہ سے سب کو فائدہ ہوتا ہے ان اداروں یا اکھاڑوں میں بہت سے لوگ داخلہ حاصل کرتے ہیں ہر چیز کو نگاہ میں رکھتے ہیں اور ایک ایک جزو کے ساتھ ورزش کر کے اپنی تسلی کرنے کی کوشش کرتے ہیں حالانکہ ایسا کرتے وقت ان کے نزدیک نہ تو ترتیب کا کوئی مقرر شدہ پروگرام ہوتا ہے اور نہ ہی ان کا اپنا کوئی ذاتی منصوبہ ہوتا ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلدی ہی ان کی دلچسپی دم توڑ دیتی ہے کیونکہ وہ ان نتائج کو حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں جن کے بارے میں انہوں نے کتابوں سے بہت کچھ مطالعہ کیا ہوا ہوتا ہے۔

باڈی بلڈنگ کے اداروں میں ساز و سامان کا ہر جزو قابل استعمال ہوتا ہے ان میں بعض تو ایسے جزو بھی ہوتے ہیں جنہیں صرف اسپیشلسٹ ہی استعمال کرتے ہیں یا اس وقت استعمال میں لائے جاتے ہیں جبکہ ٹریننگ کے اصولوں پر کچھ ردوبدل کی جاتی ہے بہرحال طے شدہ امر یہی ہے کہ اس سلسلے میں دلچسپی ہر صورت میں قائم رکھی جائے دراصل اکتاہٹ اور بدمزگی ایسی چیزیں ہیں جن سے ایک نوآموز کو ہمیشہ دور رہنا چاہئے۔

اگر آپ کلب میں دوسروں کے ساتھ ٹریننگ کرتے ہیں تو لازمی طور سے اسی طریقے سے آپ کو بہت فائدے حاصل ہوتے ہیں ان میں ایک فائدہ تو یہ ہے کہ وہاں پر ورزش کے لئے کافی جگہ ہوتی ہے اس کے علاوہ ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ وہاں آپ کو اپنے مزاج اور آپ کے معیار کا کوئی دوسرا ساتھی مل جائے جو آپ کی طرح ٹریننگ کرنے آتا ہو۔ اس طرح آپ کی دلچسپی میں مزید اضافہ ہو جائے گا یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو بہت سے ایسے ساتھی مل جائیں جو آپ کی طرح سوچتے ہوں اور تمنا رکھتے ہوں اور ان سب کے ساتھ مل کر ٹریننگ کرنا آپ کے لئے بے حد دلچسپ مشغلہ بن جائے اس ٹریننگ میں جو نتائج آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ بہتر طور پر حاصل ہو سکتے ہیں اور بہت جلدی حاصل ہو سکتے ہیں۔ اکھاڑے میں آپ کئی خاص ورزشوں میں اپنے طور پر ہی زیادہ وزن برداشت کرنے کے قابل محسوس کریں گے مثلاً اسکویٹ اور بنچ پریس وغیرہ کیونکہ آپ اپنے ساتھیوں کی مدد سے مطلوبہ اوزان اپنی ورزش میں لاسکتے ہیں۔

فرض کریں کہ آپ باڈی بلڈنگ کے کسی کلب میں شامل ہونا چاہتے ہیں تو ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ ابتداء میں ہی یہ طے کرلیں کہ اس شمولیت سے آپ کا مقصد اور منزل کیا ہے۔آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں ممکن ہے آپ کسی خاص امداد کے لئے اپنے آپ کو زیادہ مضبوط اور زیادہ فٹ بنانا چاہتے ہوں یہ بھی ممکن ہے کہ آپ اپنے روزمرہ کے کاموں کو زیادہ بہتری کے ساتھ انجام دینے کے لئے خود کو چست و پھرتیلا رکھنا چاہتے ہوں اس کے علاوہ آپ باڈی بلڈنگ کے فن میں خصوصی مقام بنانے کا اعزاز حاصل کرنا چاہتے ہوں بہرحال آپ کو داخلہ سے پہلے اپنے مستقبل کے سلسلے میں ٹریننگ کا ایک پلان ضرور بنانا چاہئے اس کے بعد ٹریننگ اسی پروگرام کے مطابق کرنا آسان ہوگا۔

تربیت یا ٹریننگ کا راز

اس سے پہلے ہم جسمانی ساخت کے بارے میں تفصیل سے ذکر چکے ہیں اس میں بتایا گیا تھا کہ کتنے لوگ ہیں جو قدرتی طور پر قوی اور طاقتور ہوتے ہیں۔اور خوب موٹے تازے ہوتے ہیں جبکہ بہت سے لوگ قدرتی طور پر دبلے پتلے اور کمزور ہوتے ہیں ہم اس بات کا بھی پہلے ذکر کر چکے ہیں کہ آپ کی جسمانی ساخت کے مطابق آپ کے لئے باڈی بلڈنگ کی کون سی ٹریننگ زیادہ مفید رہے گی۔

دراصل یہ ایک صبر آزما اور طویل مضمون ہے اس کے بارے میں اختلاف رائے بھی ہوسکتا ہے اور مختلف خیال لوگ بھی ہوسکتے ہیں بعض ورزشیں مخصوص ہوتی ہیں ان میں ایک ورزش اسکویٹ ہے بنچ پریس ہے اور جھک کر کھینچا والی ورزش شامل ہے یہ ورزشیں ہیوی ویٹ کے ساتھ کی جاتی ہیں تو دہرا فائدہ پہنچاتی ہیں تاہم عام طور سے یہ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ بات قابل تقلید ہوگی کہ اگر کوئی شخص دہرا فائدہ اٹھانا چاہتا ہے یعنی فاضل باڈی ویٹ بنانا چاہتا ہے تو اسے کوشش کرنی چاہئے کہ وہ ہیوی ویٹ والی ورزش کیا کرے ان میں وہ کئی سیٹ رکھے جن کو کئی بار دہرایا جائے مثلاً ایک سیٹ کو کم از کم 6 بار دہرایا جائے لیکن اگر آپ اپنے جسم کو کسی خاص ڈھب کا بنانا چاہتے ہیں اور اپنے دہرے بدن کو کم کرنا چاہتے ہیں تو ایسی صورت میں آپ کو ہلکے وزن کی ورزشیں اپنانی ہوں گی ان کے کئی سیٹ ہوں گے

اور ہر سیٹ کو کم از کم بارہ سے پندرہ مرتبہ دہرانا ہوگا۔

باڈی بلڈنگ میں کئی طریقے اور کئی انداز پائے جاتے ہیں بعض لوگ مشورہ دیتے ہیں کہ دو یا تین بنیادی ورزشیں کرنا بس کافی ہے جن کے کئی سیٹ ہوں لیکن ان کو زیادہ نہ دہرانا پڑے جبکہ بعض لوگ اس کے بالکل برعکس یہ کہتے ہیں کہ دس اور پندرہ مختلف قسم کی بڑی ورزشیں کی جائیں تاکہ آپ اپنی مختلف حرکات میں ہر طرح کے مختلف زاویوں سے اپنے مسلز کو طاقتور بنا سکیں اور یہ ممکن ہے۔

جوں جوں وقت گزر رہا ہے باڈی بلڈنگ کے شوق میں ہر سال اضافہ ہو رہا ہے اور اس فن میں جدت کے ساتھ نئے طور طریقے شامل ہو رہے ہیں نئی تکنیک ایجاد کی جا رہی ہیں اور یہ بھی دعویٰ کیا جاتا ہے کہ فلاں نئے طریقے یا نئے انداز کی ٹریننگ زیادہ شاندار نتائج کی حامل ہے لیکن آپ یہ توقع نہیں کر سکیں گے کہ آپ ان سب کو آزما سکیں گے البتہ ان کی تفصیل سن کر آپ ایک حد تک پریشان یا مضطرب ہو سکتے ہیں کیونکہ ایک شخص کو اپنے حالات کے مطابق جو ورزش بہتر معلوم ہوتی ہے ہوسکتا ہے وہی ورزش آپ کے لئے قطعی طور پر بے کار ہو۔

چونکہ آپ کی جسمانی ساخت کے بہت سے لوازمات دوسروں سے بالکل مختلف ہو سکتے ہیں مثلاً آپ کی جسمانی ساخت میں ہڈیوں کی لمبائی اور جسمانی قوت کا انداز اپنا ہوتا ہے بعض لوگوں کی ٹانگیں لمبی ہوتی ہیں بلکہ بہت سے لوگوں کی ٹانگیں نسبتاً چھوٹی ہوتی ہیں اسی طرح بہت سے لوگوں کی رانیں لمبی ہوتی ہیں لیکن ٹانگوں کا پچھلا حصہ چھوٹا ہوتا ہے اور کچھ ایسے ہوتے ہیں کہ ان کی رانیں چھوٹی ہوتی ہیں مگر ٹانگوں کا نچلا حصہ لمبا ہوتا ہے۔

ممکن ہے یہ ساری باتیں آپ کے لئے بے کار ہوں اور آپ کی نشوونما پر ان کے اثرات نہ پڑیں چونکہ ہم نے اس کتاب میں ایک اوسط آدمی کو اپنا معیار مقرر کیا ہے اس لئے ٹریننگ کا طریقہ کار سیدھا اور سادہ رکھا ہے ہم نے آپ کو بتا دیا ہے کہ سیٹ سسٹم وہی ہے جس کی ہم نے تشریح اور حمایت کی ہے زیادہ تر لوگ اسی سے اپنی ضرورت پوری کر لیتے ہیں ان میں مختلف سیٹوں اور مختلف طریقے سے دہرانے کے عمل کو اپنا کر اپنا مقصد حاصل کر لیتے ہیں تاہم اگر آپ کو باڈی بلڈنگ میں پہلے کچھ تجربہ ہے اور آپ نے اس موضوع پر نئے

مضامین کا مطالعہ رسائل میں کیا ہے تو آپ ان کی جدید اصطلاحیں پڑھ کر حیران رہ گئے ہوں گے آیئے ان واقعات پر ہم بھی کچھ تبصرہ کریں۔

1......فلشنگ یا تیز روی کا طریقہ

باڈی بلڈنگ میں یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں کچھ ورزشیں بڑی تیزی سے دہرائی جاتی ہیں مگر اوزان ہلکے رکھے جاتے ہیں اس ورزش سے مسلز کا اندرونی خون اور اس کی رفتار میں تحریک پیدا ہو جاتی ہے یہ ورزش کافی تیزی سے کی جاتی ہے اس لئے اس ورزشیں قابل ذکر اور نمایاں پہلو اس کی رفتار کا ہی ہوتا ہے یہ خاص قسم کی ایڈوانس باڈی بلڈنگ ورزش اور جدید تکنیک شمار کی جاتی ہے۔ اور اس میں بے حد فوائد پائے جاتے ہیں اس کی تھیوری میں ایک خاص پہلو یہ بھی ہوتا ہے کہ مسلز میں خون کی روانی کو تیز کر دیا جائے تاکہ مسلز کا زیادہ خون ناکارہ پٹھوں کو تروتازگی بخش کر انہیں نئی زندگی دے دے۔

2......ایڈوانس چیٹنگ میتھڈ یا دھوکا دہی کا طریقہ

ٹریننگ میں ایڈوانس ورزش جس کو دھوکہ دہی والی مشق یا ایڈوانس چیٹنگ بھی کہا جاتا ہے بڑی معروف اور پسندیدہ ورزش کہلاتی ہے اس کو ایڈوانس باڈی بلڈر پسند کرتے ہیں۔

اس ورزش کے اپنے خاص اصول ہیں ان میں سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ انسان کے زیادہ وزن کو کنٹرول کر کے اعتدال پر لایا جائے اس طرح دہرا جسم بنایا جائے اور دہری قوت حاصل کی جائے خواہ ورزش درست ہو یا غلط دوسرے لفظوں میں اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ اگر آپ کرل والی ورزش کر رہے ہیں تو اس ورزش میں آپ کو زیادہ کوشش کرنا ہو گی اور وزن کو اوپر اٹھانے کے لئے زیادہ قوت استعمال کرنی ہو گی خواہ اس طرح آپ کا جسم لہرا رہا ہو یا ڈگمگا رہا ہو اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بازو کا اوپری حصہ اس ورزش میں زیادہ قوت صرف کرتا ہے جب زیادہ وزن اٹھایا جائے گا تو قوت مدافعت کے برعکس مسلز کو زیادہ سخت محنت سے کام کرنا ہو گا۔

3......اعلیٰ وارفع (سپر) سیٹ

باڈی بلڈنگ کی خاص ورزشوں میں اعلیٰ وارفع باڈی بلڈنگ ورزش خاصی مقبول ہے اس کا طریقہ کار بھی بہت اچھا ہے اس میں دو ورزشیں اکٹھی کی جاتی ہیں اور بجائے اس کے کہ آپ ایک ورزش کو ختم کر کے دوسری ورزش شروع کریں دوسرے الفاظ میں آپ یہ کرتے ہیں ایک ورزش کرل اپنے بازو کے اوپر والے حصے کو ڈویلپ کرنے کے لئے کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی آپ دوسری ورزش اپنے بازو کے اوپر والے حصے کی پشت والے بڑے مسلز کی ترقی کے لئے کرتے ہیں اس ورزش میں آپ بازو کے درمیان غوطہ لگاتے ہیں اور اس ورزش کے ایک ہی وقت میں آپ دونوں فائدے حاصل کرتے ہیں تاہم یہ ورزش اس وقت تک نہ کریں جب تک کہ دوسری بہت سی ورزشوں کے باقاعدہ سیٹ مکمل نہ کرلیں۔

بہت سے لوگ اسکویٹ ورزش کا ایک سیٹ کرنے کے فوراء بعد سیدھے بازوؤں کے ساتھ پل اوور والے سیٹ کو اپنا لیتے ہیں اور اس ورزش کو وہ گویا اضافی ورزش تصور کرتے ہیں یہ ورزش سانس کو نارمل کرنے میں مددگار ہوتی ہے ان ورزشوں کے بارے میں یہ خیال رکھیں کہ یہ دونوں باری باری اس وقت تک نہ کریں جب تک کہ ہر ایک ورزش کے مطلوبہ سیٹوں کو پورا نہ کریں۔ یہ طریقہ کار اچھا ہے لیکن اس کو مندرجہ بالا مشورے کے ساتھ کرنا بہتر ہے۔

4......اینٹھن یا کریمپنگ ورزش (Cramping)

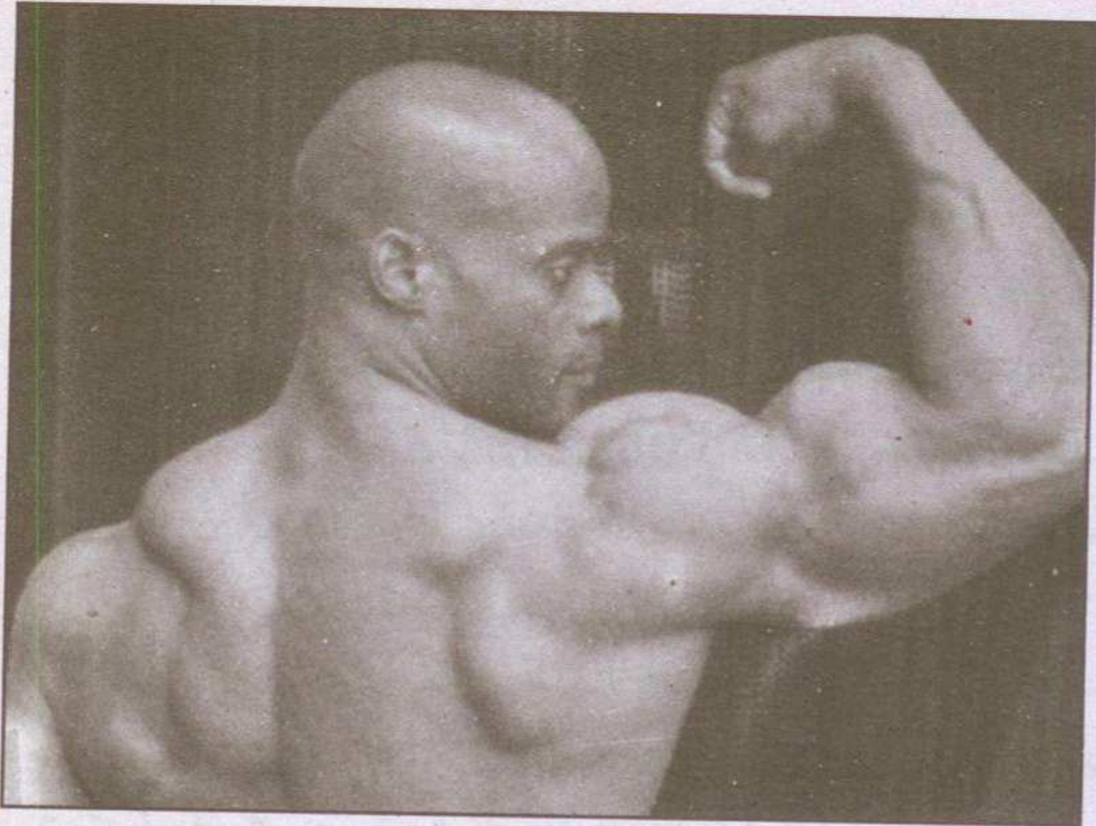
اس ورزش میں چھوٹی استعداد والی مشقیں ہیوی ویٹ کے ساتھ انجام دی جاتی ہیں اس طرح سے مسلز خوب پھول جاتے ہیں اور ان میں اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے اس کی ایک مثال رینج کے جھکے ہوئے بازو کے ساتھ پل اوور والی ورزش ہے دوسری مثال چھوٹے رینج کی کرل والی ورزش ہے اس ورزش میں بازو پوری لمبائی سے نہیں پھیلائے جاتے تیسری مثال آدھے رینج کی ورزش یعنی گردن کے پیچھے دباؤ ڈالنا ہے یہ حرکات بہت ممکن ہے کہ اچھے اور بہتر نتائج پیدا کر دیں لیکن چونکہ مسلسل مسل اپنے مکمل رینج کی حرکات میں اپنی پوری

قوت استعمال نہیں کرتے اس لئے ہوسکتا ہے کہ وہ کسی وقت چھوٹا ہو جائے کیونکہ اس حرکات کو مکمل کرنے والے جوڑ اس کی قوت کارکردگی کو محدود کردیں گے کیونکہ اس طرح انہیں پوری حرکت کرنے کا موقع نہیں دیا جاتا اس لئے یہ ٹریننگ کچھ عرصے کے بعد کئی چھوٹے جوڑوں اور پٹھوں میں تکلیف پیدا کر دیتی ہے یہ اپنی جگہ درست ہوسکتا ہے مگر یہ خیال رکھیں کہ اسے زیادہ عرصہ تک متواتر ہرگز نہ کریں۔

5......باربل والی لمبائیاں

باڈی بلڈنگ کلب یا اکھاڑے میں جو باربل والی لمبائیاں ہوتی ہیں وہ مختلف سائز کی ہوسکتی ہیں اور ایسی ہوں گی کہ آپ انہیں دیکھ کر حیران رہ جائیں گے اگر آپ نوآموز ہیں تو بہتر صورت یہ ہوگی کہ آپ زیادہ ورزشوں کے لئے درمیانی لمبائی کے بار استعمال کریں کیونکہ ان کا توازن قائم رکھنا بہت آسان ہوتا ہے لیکن اسکویٹ کی ورزشوں میں زیادہ لمبائی والا بار مناسب رہتا ہے آپ نے یہ اندازہ کیا ہوگا کہ آپ کا بار جتنا چھوٹا ہوگا اتنا ہی وزن میں بھاری ہوگا آپ اگر لمبے بار یا 100 سو پونڈ وزن رکھیں اور اسے سر کے اوپر تک پریس کریں اور پھر 100 سو پونڈ وزن چھوٹے بار پر رکھیں اور پریس کریں تو آپ کو ان دونوں میں حیرت انگیز حد تک نمایاں فرق محسوس ہوگا حالانکہ درحقیقت وہ فرق ان کے خاص اسپرنگوں کا ہوتا ہے یہ بالکل درست ہے کہ ایک لمبے بار میں وزن قدرے زیادہ ہوتا ہے اگر آپ پسند کریں تو بازو اور کندھے کی ورزش کے لئے چھوٹے بار یا ڈمبل استعمال کریں اور بنچ پریس اور اسکویٹ کے لئے لمبے بار استعمال کرنا زیادہ مناسب ہوگا بل اوور اور جھکے ہوئے بازو کے ساتھ بل اوور میں کنٹرول کرنے کی زیادہ ضرورت محسوس ہوگی اس لئے بہتر ہوگا کہ ان کے لئے چھوٹا بار یا سیوئنگ بیل استعمال کریں۔

فرض کریں کہ آپ کے سامنے ورزش کا بہت سامان پڑا ہوا ہے اور آپ کو اجازت ہے کہ اس میں سے اپنی پسند کا سامان اٹھالیں تو آپ اپنے ورزش کے پروگرام میں کچھ حصہ باربل والی ورزشوں کا ضرور رکھیں اور کچھ حصہ ڈمبل کی ورزشوں کے لئے ضرور مخصوص کردیں اپنے پروگرام میں ہمیشہ سر کے اوپر تک وزن اٹھانے والی دو چار ورزشیں مثلاً پریس



کرنا، ڈمبل کرنا اور ڈمبل پریس کرنا وغیرہ شامل کرنا ہے نہ بھولیں۔ عام طور سے لوگ لیٹ کر کی جانے والی ورزشیں بہت کم کرتے ہیں۔ اس طرح وہ پشت کی ہڈی کے مسلز کو طاقتور بنانے کا موقع ضائع کر دیتے ہیں۔ ورزشوں کا متوازن اور اچھا خاصہ پروگرام وہ سمجھا جاتا ہے جس میں کم از کم دس بارہ ورزشیں شامل ہوں ہمارے خیال میں آپ کے لئے ورزش کا پروگرام حسب ذیل ہونا چاہئے آپ اس کا غور سے مطالعہ کریں اور نوٹ فرمالیں۔

1...... سر کے اوپر والی کم از کم دو ورزشیں رکھیں۔ باربل، ڈمبل اور پلی وغیرہ کے ساتھ۔

2...... بازو کی شاندار قسم کی دو ورزشیں ہوں۔

3...... چھاتی کے لئے کم از کم تین ورزشیں لازمی درکار ہوں گی۔

4...... جسم کے اوپری دھڑ اور پیٹ کے لئے تین ورزشیں ہونی چاہئیں۔

باڈی بلڈنگ کے تقریباً ہر پروگرام میں اسکویٹ اور بنچ پریس ورزشیں کسی نہ کسی صورت شامل ضرور ہوتی ہیں بنچ پریس کی ورزش ہموار یا جھکے ہوئے یا دبے ہوئے بنچ پر

باربل یا ڈمبلوں کے ساتھ کی جاسکتی ہیں آپ کی ورزش کے پروگرام کسی نہ کسی طور کرل ورزش میں ضرور شامل ہونے چاہئیں یہ ایک ہی ایسی ورزش ہے جسے آپ کئی طرح سے انجام دے سکتے ہیں لیکن خیال رہے کہ آپ کے پروگرام میں ہمیشہ ایک اچھی ورزش بھی شامل ہو یہ ورزش بازوؤں کے اوپری حصے والے بڑے مسلز کی نشوونما کے لئے ہوتی ہے مثلاً گردن کے پیچھے تک پریس کرنا اور اس سلسلے کی کئی دوسری مقرر شدہ ورزشیں بھی ہیں۔

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ کے شیڈول میں روزانہ ایسی ورزشیں بھی شامل ہوں۔ جو کہ قوت بڑھاتی ہے ایسی ورزشیں کم از کم دو یا تین ہوں مثلاً پریس کرنا یا گردن کے پیچھے تک پریس کرنا اور ڈیڈ لفٹ (جامد اٹھانا) وغیرہ ورزشیں شامل ہیں۔

ہم نے پچھلے اوراق میں کچھ زیادہ وزن والی ورزشوں کا بھی ذکر کیا تھا انہیں صرف کلب یا اکھاڑے میں کریں ڈیڈ لفٹ (Deat lift) یا جامد وزن اٹھانا کی ورزش اس وقت تک کرنا ممکن نہیں جب تک کسی شخص کے پاس کافی وزنی کی باریں موجود نہ ہوں اور ایسا بہت کم ہوتا ہے۔

دو ایک ورزشیں ہمارے خیال میں ایسی بھی ہیں جنہیں ہم نے اس سے پہلے شامل نہیں کیا تھا تاہم اس بات کی وضاحت کردی ہے کہ وہ دوسری ورزشوں کی مختلف صورتیں ہیں مگر انہیں جھکے ہوئے یا دبے ہوئے بنچ پر کیا جاسکتا ہے ورنہ درحقیقت یہ ورزشیں بھی وہی ہیں جن کا پہلے تذکرہ کیا جاچکا ہے ایک دو ورزشیں ایسی بھی ہیں جنہیں ہم نے اس سے پہلے جان بوجھ کر نظر انداز کردیا تھا چونکہ وہ بہت شوروغل پیدا کرنے والی ورزشیں ہیں اور انہیں گھر پر کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا دوسرے یہ حرکات بھی ایک خاص تکنیک سے کی جاسکتی ہیں۔

5......جھپٹ کر اٹھانا

یہ سنگل ویٹ کی ایک بہترین ٹریننگ ورزش کہلاتی ہے اس میں وزن کو تیز حرکت سے فرش کے اوپر سے سر کے اوپر لایا جاتا ہے اور بار کو چوڑی گرفت کے ساتھ پکڑا جاتا ہے اس میں پاؤں قدرے کھلے ہوتے ہیں بازو بالکل سیدھے رکھتے ہیں اور گھٹنے جھکے ہوئے رہتے ہیں پشت بالکل ہموار اور سیدھی ہوتی ہے پھر وزن کو شہ زوری کے ساتھ جھپٹ کر

سر کے اوپر تک اتنا اونچا اٹھایا جاتا ہے جتنا کہ ممکن ہو۔ وزن اٹھا کر بالکل سیدھا کھڑا ہونے والی پوزیشن لازمی طور پر برقرار رکھی جاتی ہے اس ورزش کے لئے خاص طور سے انسٹرکٹر کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ ورزش رفتار اور مطابقت کو بڑھانے والی ایک قابل ذکر ورزش ہے یہاں تک کہ اسے اتھلیٹ شیڈول میں شامل کرنے کی سفارش کی جاسکتی ہے یہ بڑی ایڈوانس ورزش ہے اس لئے بغیر ہدایت و رہنمائی اسے سمجھنا دشوار ہے ہاں اگر آپ نے کسی اکھاڑے میں شمولیت کرلی ہے جہاں آپ کو ورزشوں کے لئے مکمل سامان بھی فراہم کیا جاتا ہے اور اس کا استعمال کرنا آپ کی پسند پر ہے تو پھر ہم آپ کے لئے تین چار شیڈول دے سکتے ہیں یہ مندرجہ ذیل ہیں تاہم یہ ان لوگوں کے لئے ہیں جو حال ہی میں ٹریننگ شروع کرر ہے ہیں۔

شیڈول برائے نو آموز

اس بات کا خیال رکھیں کہ ہر شیڈول میں سب سے پہلے آپ کو فری اسٹینڈنگ ورزشوں کے ساتھ اپنے جسم کو گرم کرنا ہوگا اس کے بعد ہلکی پریس کرنے والی ورزش کا مکمل سیٹ کرنا ہوگا اس کو دس بار جلدی جلدی دہرانا ہے اور سیٹ کو دہرانا مکمل کریں اور پھر اس ورزش کو مندرجہ ذیل کسی بھی مشق کے ساتھ آزمالیں بہترین و مفید ثابت ہوگا۔

1......اسکویٹ۔ تین سیٹ ہوں گے اور ہر سیٹ کو 8 بار دہرانا ہوگا۔

2......بنچ پریس۔ تین سیٹ ہوں گے ہر سیٹ کو 8 بار دہرائیں۔

3......گردن کے پیچھے تک پریس کرنا۔ تین سیٹ ہوں گے ہر سیٹ کو 8 بار دہرائیں۔

4......سنگل بازو کے ساتھ کرل کرنا۔ بیٹھ کر 2 سیٹ ہوں گے ہر بازو کی طرف سے 8 بار دہرانا ہے۔

5......بیٹھ کر سیوئنگ بیل کرنا۔ 2 سیٹ ہوں گے اور 8 بار دہرانا ہوگا۔

6......پلی گردن کے پیچھے تک لے جانا۔ تین سیٹ ہوں گے 8 مرتبہ دہرائیں۔

7......باربلوں اور بازوؤں کے درمیان غوطہ مارنا۔ 3 سیٹ 8 دفعہ دہرانے ہیں۔

8......معدے اور پیٹ کی ورزشیں۔ یہ فری اسٹینڈنگ شیڈول سے مل سکتی ہیں۔

9......اطراف کو جھکنے والی ورزشیں۔

10...... پنڈلیاں اٹھانے والی ورزشیں۔

مندرجہ بالا ٹریننگ سیشن مکمل ہے یہ آپ کے پورے جسم کی نشوونما کے لئے اور قوت وتوانائی کے لئے بے مثل ہے اور اس سے بہترین مسلز بنتے ہیں۔

درمیانہ درجے کا مجوزہ شیڈول

1......سب سے پہلے فری اسٹینڈنگ ورزشوں سے اپنے جسم کو گرم کریں۔

2...... ہلکے انداز میں دہرانے والی ورزش جو گردن کے پیچھے پریس کرتی ہے ایک سیٹ بنائیں اور اس کو دس بار دہرائیں۔

3......باری باری ڈمبل پریس کرنا۔ تین سیٹ کریں 8 بار دہرائیں۔

4......سیدھا اوپر وزن اٹھانا۔ تین سیٹ ہوں گے 8 بار دہرانا ہے۔

5......اسکویٹ۔ ہر سیٹ میں دس پونڈ وزن بڑھانا ہوگا اس کے تین سیٹ ہوں گے دس بار دہرانا ہے۔

6......بنچ پریس۔ اس کے تین سیٹ ہوں گے ہر سیٹ کو دس بار دہرانا ہے اور ہر سیٹ میں دس پونڈ وزن بڑھانا ہوگا۔

7......باربلوں اور باروں کے درمیان غوطہ لگانا۔ تین سیٹ ہوں گے آٹھ بار دہرانا ہوگا۔

8......باری باری ڈمبل کرل۔ دو سیٹ ہوں گے ہر سیٹ کو 8 بار دہرائیں۔

9......سنگل بازوؤں والی اندرونی کرل۔ دو سیٹ ہیں آٹھ بار دہرانا ہے۔

10......سوئنگ بیل کے ساتھ فرنچ پریس۔ تین سیٹ 8 بار دہرانا ہیں۔

11......ڈیڈ لفٹ۔ چار سیٹ تین بار دہرائیں ہر سیٹ میں دس پونڈ وزن بڑھائیں۔

12 باربل کے ساتھ اٹھنا بیٹھنا۔ تین سیٹ۔ دس بار دہرانا ہے۔

13 پشت کے بل لیٹ کر ٹانگیں اٹھائیں اور سر کے اوپر سے ٹانگیں لا کر فرش کو چھوئیں۔ اس میں دو سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو 15 بار دہرایا جاتا ہے۔

14......پنڈلی والی مشین پر پنڈلیوں کو اٹھانا یا باربل کے ساتھ ایڑی اٹھانا۔

15......اطراف کو ڈمبل کے ساتھ جھکنا۔ایک سیٹ ہوتا ہے اس میں تیس بار تک دہرانا پڑتا ہے۔

یہ تمام شاندار ورزشیں ہیں۔

اعلیٰ قسم کا ترقی یافتہ شیڈول

1......سب سے پہلے خود کو فری اسٹینڈنگ کی ورزشوں سے گرم کریں۔

2......دونوں ہاتھوں کے ساتھ ڈمبل پریس۔3 سیٹ 6 بار دہرانا ہے۔

3......جھکے ہوئے بنچ پر فلائی ورزش۔3 سیٹ۔8 بار دہرائیں۔

4......ہیوی اسکویٹ۔4 سیٹ۔6 بار دہرانا ہے۔

5......ٹانگیں چوڑی کر کے وزن اٹھانا ایک سیٹ ہوتا ہے 8 دفعہ دہراتے ہیں۔

6......جھکے ہوئے بنچ پر ڈمبل بنچ پریس 4 سیٹ۔8 بار دہرانا ہے۔

7......تنگ گرفت آگے جھک کر باربل کرل۔

8......بیٹھ کر ٹرائی اسپیس اسٹریچ۔3 سیٹ 8 بار دہرائیں۔

9......جھک کر وزن کھینا۔تین سیٹ آٹھ بار دہراتے ہیں۔

10......معدے اور پیٹ کی ورزشیں یہ آئرن بوٹ ورزشوں سے لے جاتی ہیں۔

11......پنڈلی کی ورزش۔پنڈلی کی مشق سے کی جاتی ہے۔

مندرجہ بالا تین اہم شیڈول آپ کی خدمت میں پیش کر دیئے ہیں یہ آپ کی ورزشوں کا پروگرام طے کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اگر آپ پسند کریں تو اس کے بعد مزید باربل اور ڈمبل کی ورزشوں کے پروگرام وضع کر سکتے ہیں بعض اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ اپنے جسم کے کسی کمزور حصے کے لئے کوئی خاص ورزش کرنا چاہتے ہیں مثلاً آپ اپنے کمزور بازوؤں کو مزید طاقتور بنانا چاہتے ہیں تو آپ کو اس کے لئے تین چار ایسی ورزشوں کا انتخاب کرنا ہوگا جو آپ کے بازوؤں کے اوپر حصوں کے اگلی طرف اور پچھلی طرف کے مسلز کو مضبوط بنانے میں مثالی ثابت ہو۔جسم کے خاص حصوں کی ترقی کے لئے ہم آپ کو مشورہ

نہیں دیتے کیونکہ سارے جسم کی ڈویلپ منٹ ہی دراصل کمزور حصوں کو خود بخود مضبوط بنادیتی ہے البتہ اگر کسی کی جسمانی حصے کے متعلق آپ کا کچھ خصوصی انداز ہو تو پھر اس کے لئے کوئی خصوصی ورزش کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

بہر حال آپ کو زیادہ تر توجہ سارے جسم کی توانائی، قوت اور صحت کی طرف دینی چاہئے کیونکہ سارے جسم کی توانائی وتندرستی ہی آپ کی خوشی اور مسرت کا باعث بن سکتی ہے۔

یہ شیڈول ہم نے الگ الگ بیان کئے ہیں چونکہ اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ یہ شیڈول الگ الگ سب کے کام آسکیں مثلاً۔نوآموز لوگوں کے لئے الگ شیڈول ہونا چاہئے اور وہ الگ دیا ہے۔

اب وہ لوگ آتے ہیں جنہیں درمیانہ درجے کا کہا جاتا ہے یعنی وہ لوگ جو کچھ عرصے سے باڈی بلڈنگ میں حصہ لے رہے ہیں اور ایک حد تک اس حقیقت سے واقف ہو چکے ہیں ان کے لئے درمیانہ درجے کا شیڈول ہے آخر میں اعلیٰ درجے کا شیڈول دیا گیا ہے یہ دراصل ان کھلاڑیوں کے لئے ہے جو اس ورزش میں کافی ترقی کر چکے ہیں اور مزید ترقی کرنے کے خواہش مند ہیں۔

کھلاڑیوں اور اتھلیٹوں کی ویٹ ٹریننگ

یہ بات 1948ء کی ہے جب لندن میں باقاعدہ اولمپک گیم منعقد ہوئے اس لئے گریٹ برٹین امیچور اتھلیٹ ایسوسی ایشن نے اس میں باقاعدہ دلچسپی لینی شروع کردی حالانکہ اس سے کئی سال پہلے اس امریکہ ویٹ ٹریننگ والی ورزش شروع ہوگئی تھی اور یہ ورزشیں امریکی اتھلیٹس کی بڑی مدد کر رہی تھیں لندن میں پہلی اولپکس کے چند سال بعد ویٹ ٹریننگ کی حرکات اور باقاعدہ شیڈول کو سرکاری طور پر منظور کرلیا گیا۔

تاہم یہ حقیقت ہے کہ اس ملک میں اس سے پہلے بھی خاص خاص لوگ اتھلیٹوں کیلئے ویٹ ٹریننگ والی ورزشوں کو استعمال کرتے تھے خاص طور پر ہیوی فیلڈ والے کھیلوں میں تو ویٹ لفٹنگ کو لازمی سمجھا جاتا تھا لیکن اتھلیٹوں کے لئے ویٹ ٹریننگ زیادہ تر ''گھریلو'' طور پر ہوا کرتی تھی یعنی عام طور سے اکھاڑے یا کلب نہیں تھے دراصل اس کی بنیاد ایک

فرسودہ اور قائم شدہ مفروضے پر تھی وہ یہ کہ کسی قسم کی ترقی یافتہ مدافعاتی ورزشیں نہ صرف یہ کہ اتھلیٹ کی قوت میں کمی کردیں گی بلکہ اس کے مسلز کو چھوٹا اور سخت بنادیں گی۔

ڈبلیو اے پولم نامی ایک شخص نے جو اپنے زمانے میں مشہور ویٹ لفٹر اور چیمپئن لفٹرز کوٹریننگ دیا کرتا تھا۔ معروف اتھلیٹوں کو بار بار ویٹ ٹریننگ کی مشقیں کروائیں کیونکہ اس کے شاگردوں میں بہت سے اتھلیٹوں نے اس ٹریننگ کے ذریعے ہی اپنی قوت وتوانائی اور تکنیک میں گویا حیرت انگیز حد تک ترقی کی تھی۔ ان میں سے کئی ایک تو چیمپئن تھے۔ اوران کا یہ حتمی خیال تھا کہ ان کی کامیابیاں ان اضافی قوت طاقت کی بنا پر تھیں جو انہوں نے مسٹر پولم کے بتائے ہوئے سائنٹفک اور ترقی یافتہ مدافعاتی ورزشوں سے حاصل کی تھی۔ اور یہ احساس اس وقت پیدا ہوا جبکہ 1985ء کے کھیلوں میں یہ محسوس کیا گیا کہ برطانوی اتھلیٹ سونے کا کوئی میڈل نہ لاسکے اور یہ معلوم ہوا کہ برطانوی اتھلیٹوں کی ناکامی کی وجہ یہ تھی کہ وہ امریکی، روسی اور دوسرے ممالک کے اتھلیٹوں کے مقابلے میں زیادہ توانا نہیں تھے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ برطانیہ کی اولمپک ٹیم ناکام رہی تھی بلکہ حقیقت یہ ہے کہ برطانیہ نے اس سال بے حد مضبوط ٹیم بھیجی تھی برطانوی اتھلیٹوں کا معیار پہلے کی نسبت اس سال بہت اچھا تھا۔ مگر اس کے باوجود برطانوی کھلاڑی کوئی گولڈ میڈل نہ لاسکے۔

اس طرح یہ بات تسلیم کرلی گئی کہ برطانوی کوچنگ کا طریقہ کار ناقص ہے ناکافی ہے۔ جدید ترین یا اپ ٹو ڈیٹ (Up To Date) نہیں ہے اتنی فیصلہ یہ تھا کہ برطانوی اتھلیٹس ہنرمند ورزش کرنے والے تو ہیں مگر وہ قوت وتوانائی میں دوسروں کے مقابلے میں کم ہیں۔ 1952ء کے کھیلوں سے بہت پہلے برطانیہ میں اتھلیٹوں کے لئے مناسب ویٹ ٹریننگ ورزشوں سے بہت کافی تجربہ حاصل کیا جاسکتا تھا۔ لیکن 1953ء میں مسٹر گوف ڈائس کو جو کہ امیچور اتھلیٹک ایسوسی ایشن کا چیف کوچ تھا کہنا پڑا۔

''اتھلیٹ کے لئے یہ بات قطعی طور پر لازمی ہے کہ وہ قوت میں بہت سخت جسمانی طور پر انتہائی مضبوط اور مدافعت میں بڑا ہی تیز طرار ہو۔''

ایک آدمی کے لئے یہ کافی نہیں ہوتا کہ وہ اپنی ہنرمندی کا امتحان خود کرلے ہاں اس کی ہنرمندی کا تقاضہ یہ ضرور ہوتا ہے کہ دوڑے، کودے اور بلندیاں سر کرے اور وزن

اٹھائے اور اپنے جسم کو جاری وساری رکھنے کے لئے ہر موسم کے مطابق ورزشوں کا انتخاب کرے۔

تاہم گوف ڈائسن نے ویٹ ٹریننگ ورزشوں کے لئے اپنی پہلی ڈیمانسٹریشن کچھ سال پہلے 1949ء میں دیکھی تھی بلکہ کچھ اس سے بھی پہلے جبکہ اسے اپنے خیالات کا اظہار کرنے کے لئے کہا گیا تھا اس وقت اس نے تجزیہ کرتے ہوئے کہا تھا کہ میری ڈیمانسٹریشن مفید رہی ہے تاہم یہ صرف تین سال پہلے کی بات ہے کہ اس کے خیالات کو پذیرائی حاصل ہوئی اور انہیں قبول کرلیا گیا اور ان پر عمل بھی شروع کردیا گیا۔

گوف ڈائسن نے کہا تھا کہ اس کے پاس مجوزہ ورزشوں کے کئی خاص گوشوارے موجود ہیں اور ان میں سے جو بہت ضروری اور فوری طور پر موثر ہیں وہ تین یا چار بنیادی ویٹ ٹریننگ شیڈول ہیں جو کہ دوڑنے، کودنے، وزن پھینکنے والی ورزشوں کا احاطہ کرتے ہیں اس نے جو الفاظ کہے تھے وہ وقتی طور پر یہ تھے۔

"میں نہیں سمجھتا کہ تیز دوڑنے والے درمیانے فاصلے تک دوڑنے والے اور رکاوٹیں پھاندنے والے ویٹ ٹریننگ کی ورزشیں کریں اور میرے خیال میں کھیلوں میں حصہ لینے والے تمام کھلاڑیوں کے لئے ایک بنیادی شیڈول تیار کرنا چاہئے۔" اس سلسلے میں درحقیقت بہت کافی کام پہلے ہی بڑی حد تک بہت سارے گلی کوچوں اور ویٹ ٹریننگ کے ماہروں نے سرانجام دے دیا ہے اور اب تو صرف ایک سرکاری ٹیسٹ اور انکوائری کا ایک باقاعدہ سلسلہ شروع ہوگیا ہے جو کہ بے حد کامیاب ہے۔ ویٹ ٹریننگ ورزشوں کے سٹینڈرڈ شیڈول جو کہ بڑے بڑے اتھیلٹک کھیلوں کے لئے ایک معروف ومشہور ویٹ لفٹنگ آفیشل اور امیچور اتھلیٹ ایسوسی ایشن کے کوچ مسٹر آسکر اسٹیٹ نے ترتیب دیئے تھے وہ ایسوسی ایشن نے باقاعدہ طور پر منظور کرلئے تھے اور اب وہ سارے شیڈول آفیشل ٹیکسٹ باک ویٹ ٹریننگ فار اتھلیٹ از اسکراسٹیٹ" میں درج ہے یہ کتاب امیچور ایسوسی ایشن نے شائع کردی ہے۔

فی الحال یہ کہنا تو قبل از وقت ہوگا کہ ان تجربات کے نتائج بالآخر کیا ہوں گے یا ویٹ ٹریننگ ورزشوں کے استعمال سے براہ راست کس حد تک اصلاح یا ترقی ہوسکتی ہے اس کی

تصدیق تو آنے والا وقت ہی کر سکتا ہے کیونکہ حد بندیوں کو عبور کرنے میں وقت لگتا ہے 1931ء میں اس کتاب کے مصنفین میں سے ایک نے یہ سفارش کی تھی کہ اتھیلیٹوں کے لئے ویٹ ٹریننگ لازمی ہونی چاہئے چنانچہ اتھلیٹوں کے لئے ایک رسالے میں ویٹ ٹریننگ ورزشوں کا باقاعدہ سلسلہ شروع کیا گیا۔

لیڈ اسٹیئر جس نے ہائی جمپ میں (اونچی چھلانگ میں) بین الاقوامی ریکارڈ قائم کیا اس کے بارے میں سب کو معلوم ہے کہ وہ 1952ء کے کھیلوں سے بہت پہلے ویٹ ٹریننگ کیا کرتا تھا جبکہ 1952ء کے کھیلوں میں وہ مقابلہ نہ جیت سکا تھا اس کے علاوہ وہ ہیوی ویٹس بھی استعمال کیا کرتا تھا اور اپنے جسم کا 190 پونڈ وزن سے موازنہ کیا کرتا تھا اسی طرح مل دی فیلڈ دوسرا شخص ہے جو اوسط فاصلے کا عظیم دوڑنے والا ہے یہ شخص بھی شروع میں ویٹ ٹریننگ کیا کرتا تھا باب رچرڈز جس نے 1952ء کے کھیلوں میں پول والٹ میڈل جیتا تھا اور اس کے علاوہ یورپ کے مشہور دوڑنے والے جن میں زاؤ پک اور جان ڈسلے قابل ذکر ہیں 1952ء کے کھیلوں میں میڈل حاصل کرنے سے پہلے یہ لوگ بھی ویٹ ٹریننگ کیا کرتے تھے میلڈ افلڈ بلی جو کہ تیز دوڑنے والا قابل ذکر شخص ہے اور اسی طرح سے جان سیوج ہے جو مشہور اتھلیٹ ہے یہ لوگ بھی ویٹ ٹریننگ والی ورزشوں سے فائدہ اٹھاتے رہے ہیں ایسے لوگوں کی تعداد بہت خاصی ہے اور وہ دنیا کے مشہور ترین اتھلیٹ بھی ہیں اور ویٹ ٹریننگ سے بھی افادہ کرتے رہے ہیں درحقیقت یہ فہرست محض اسی جگہ ختم نہیں ہو جاتی۔

ماہرین کے مطابق ہر دوڑ کے لئے مجوزہ شیڈولز کی بنیاد ان ورزشوں کی اہمیت پر رکھی گئی ہے جس سے مسلز کے گروپ حرکت میں آ جاتے ہیں مگر ہم اس ٹریننگ کی حمایت نہیں کرتے ماضی میں ماہرین کی جانب سے زیادہ تر زور اس بات پر دیا گیا کہ ویٹ ٹریننگ آپ کے مسلز کو محدود کر دے گی تاہم کسی ایک مسل کو چھوٹا یا مضبوط کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ متواتر ایک خاص عرصے تک مسلز کے مخالف گروپ کو بغیر کسی ورزش کے استعمال نہ کریں۔ ہم اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ خاص دوڑ کے لئے مسلز کے گروپ کو مضبوط بنانا بہت ضروری ہوتا ہے لیکن یہ بھی ایک اٹل حقیقت ہے کہ اگر مسلز کے ایک گروپ کو مضبوط

بناتے ہوئے دوسرے عضو کو نظر انداز کر دیا جائے گا تو اس کا مطلب ظاہر ہے یہ ہوگا کہ ایک حصے کی تو ڈیولپمنٹ ہو گئی جبکہ مد مقابل دوسرے گروپ میں نمایاں کمزوری موجود رہی۔

ہم محسوس کرتے ہیں کہ بہت سارے اسپیشلسٹ اتھلیٹوں اور اسپورٹس مینوں کو جوڑوں اور مسلز کے حصوں میں چوٹیں وغیرہ لگنے کی وجہ یہی کمی ہوتی ہے دراصل دوڑ میں حصہ لینے والے زیادہ تر لوگ بڑے غیر متناسب طور پر اپنے آپ کو ڈیویلپ کرتے ہیں اگر وہ اپنے آپ کو متناسب انداز میں ترقی دیں تو ان کے لئے انتہائی ضروری ہوگا کہ وہ بھاری ویٹ ٹریننگ شیڈولز پر عمل کر کے اپنے جسم کو مثالی بنا سکتے ہیں۔

ہماری رائے میں تمام قسم کی بنیادی دوڑ کے لئے چند اہم ورزشیں بہت ضروری ہیں اور اگر استعمال ہونے والے مسلز گروپ میں کوئی خاص کمزوری کا احساس ہو تو اس صورت میں ایک یا دو خصوصی ورزشیں کرنی چاہئیں کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے یہ مسلز پہلے ہی زیر بار ہوتے ہیں اور مسلسل استعمال میں رہنے کی وجہ سے سخت ہو چکے ہوتے ہیں اس صورت حال میں جسم کے تمام اجزاء میں قوت کی نشوونماء کے لئے توجہ دینی چاہئے تاکہ ڈیولپمنٹ میں یکسانیت آ جائے اس طرح اگر ایک ہاتھ سے وزن پھینکتے ہیں تو ورزش دونوں ہاتھوں سے کرنا ہوگی تاکہ دونوں طرف متوازن قوت اور یکساں نشوونما ہو چونکہ ایک طرف کی کمزوری دوسری طرف بھی برا اثر ڈالتی ہے۔

غالباً ہمیں یہ توقع نہیں کرنی چاہئے کہ کھیلوں کے مقابلے میں حصہ لینے والا ویٹ ٹریننگ کا بھی اسپیشلسٹ ہوگا لیکن یہ بات ضرور ہے کہ ہر قسم کے اتھلیٹ کے لئے ایک اچھا بنیادی شیڈول اور اس کی روزانہ کی ورزشوں سے حیرت انگیز حد تک انتہائی بہتر نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔

مختلف قسم کے گیمز اور دوڑ وغیرہ کے لئے ہم نے جہاں تک ممکن ہو سکا ہے کھل کر اظہار کر دیا ہے اور ان کے لئے جو مناسب ورزشیں ہو سکتی ہیں ان کے متعلق تفصیل سے بیان کر دیا ہے لیکن چونکہ قدرتی طور پر یہ سلسلہ محدود ہے اس لئے کچھ ورزشوں کا لازمی طور پر ان ورزشوں سے مطابقت رکھنا ضروری ہے جن کو امیچور اتھلیٹک ایسوسی ایشن نے منظور کیا ہے ان ورزشوں کی حرکات آفیشل طور پر منظور کر لی گئی ہیں اور یہ وہی ہیں جو کئی سال

تک معیاری ویٹ ٹریننگ کی حرکات سمجھی جاتی تھیں یہاں ہم محسوس کرتے ہیں کہ ایک اتھلیٹ اپنے طور پر جو ورزشیں کرتا ہے اس کے علاوہ اسے چار پانچ بنیادی ویٹ ٹریننگ کی ورزشیں ضروری کرنی چاہئیں ان میں خاص طور پر چند قابل ذکر ورزشیں ہیں یہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1......اسکویٹ (گھٹنے کافی جھکا کر)

2......بنچ پریس

3......گڈ مارننگ ورزش

4......بازوؤں کی پوری لمبائی کے ساتھ پل اوور کرنا۔

5......ڈیڈ لفٹ

5...... پیٹ کی ورزش

دراصل مندرجہ بالا شیڈول ہر اتھلیٹ کے لئے ضروری ہونا چاہئے خواہ وہ دوڑ میں حصہ لیتا ہے یا کودنے اور چھلانگ لگانے میں یا دیگر میدانی کھیلوں کے مقابلوں میں جاتا ہے یہ بات پورے اعتماد سے کہی جاسکتی ہے کہ صرف یہ ورزشیں ہی ایک عام اتھلیٹ کو طاقت اور قوت مدافعت سے بھر پور کرسکتی ہے اس کے باوجود اس کی اسپیڈ وغیرہ میں کوئی نقص نہیں آئے گا۔

تاہم جیسا کہ ہم اس سے پہلے بھی عرض کر چکے ہیں کہ باڈی بلڈنگ کے شوقین لوگوں کے مقابلے میں اتھلیٹو ں کو نسبتاً ہلکے اوزان استعمال کرنے چاہئیں اور ورزشوں کو ان کی اصل ترتیب اور مکمل حرکات کی تکمیل کے ساتھ کرنا چاہئے اتھلیٹو ں کے لئے اوزان کے کوئی خاص اندازے سے مقرر نہیں ہوسکتے دراصل اس بات کا انحصار ایک اتھلیٹ کی اپنی مرضی اور صوابدید پر ہوتا ہے اور اس کی اپنی قوت و توانائی پر بھی دارومدار ہوتا ہے البتہ مندرجہ ذیل شیڈول میں ہم نے کچھ ماہرین کی آراء پیش کی ہیں ان تجاویز کو ایک اوسط درجے کا گوشوارہ کہہ سکتے ہیں۔

ہر ورزش کے لئے قابل قبول اور مثال پریکٹس (دہرانا) والی تعداد آٹھ سے لے کر بارہ تک سفارش کی جاتی ہے یہ تعداد کھیلوں کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے ہر ورزش کو تین سیٹوں پر دہرانا چاہئے جس کا مطلب یہ ہے کہ ایک ورزش میں دس بار کی پریکٹس شامل ہوتی

ہے پھر تھوڑا سا وقفہ آرام کا ہوتا ہے۔ جس کے بعد یہ ورزشیں پھر پہلے کی طرح دہرائی جاتی ہیں اور اس طرح سے اس کے تین سیٹ مکمل کئے جاتے ہیں۔

یہ بات حال ہی میں ہمیں معلوم ہوئی ہے کہ ایک معروف شخصیت گورڈن پیئری نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ وہ اپنی ورزشوں میں ویٹ ٹریننگ ورزشوں کا بھی اضافہ کرے گا۔ چنانچہ اب وہ ویٹ ٹریننگ کی ورزشیں باقاعدگی سے کررہا ہے ایک ورزش بنچ رس کی ہے جسے وہ اپنی چھاتی کی حرکت پذیری میں اضافے اور مضبوطی کے لئے انتہائی ضروری سمجھتا ہے دوسری ورزش اسکویٹ کی ہے (نیچے گھٹنے جھکانا) اس سے ٹانگوں کے مغز کو بے پایاں قوت وتوانائی ملتی ہے، ہم محض اس مثال کو سامنے رکھ کر ہی نہیں کہتے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ دونوں ورزشیں ہر ویٹ ٹریننگ پروگرام میں شامل ہوتی ہیں خواہ پروگرام اتھلیٹو ں یا اسپورٹس مین یا باڈی بلڈروں کے لئے ہوں یہ وہ بنیادی ورزشیں ہیں جنہیں ہم نے ہر قسم کی گیمز کے لئے منتخب کیا ہے اس کے علاوہ دوسری ورزشیں حسب ذیل ہیں۔

1...... بازوؤں کی لمبائی تک پل اوور کرنا۔

2...... گڈ مارننگ ورزش

3...... ڈیڈ لفٹ

اتھلیٹو ں کی ضرورت کو مدنظر رکھ کر ہم یہاں پر ان ورزشوں کی تفصیل کے ساتھ وضاحت کرتے ہیں اور ان کے فوائد پر بھی روشنی ڈالتے ہیں۔

1...... گھٹنے جھکانا اسکویٹ ورزش

اس خاص ورزش میں ایک بھاری بار بل کندھوں کے پیچھے رکھا جاتا ہے یا اسے اسٹینڈ سے جو کہ اس مقصد سے بنائے گئے ہوتے ہیں آپ وہاں سے اٹھاتے ہیں اس میں آپ ٹانگیں تھوڑی سی چوڑی کر کے کھڑے ہوں گے اور آپ کے پاؤں کی لو بالکل سامنے ہوگی۔ دونوں قدموں کے درمیان کا فاصلہ 18 انچ 24 انچ سے زیادہ نہ ہو اس پوزیشن کو قائم رکھتے ہوئے اپنی پشت کو پورے وقت ہموار رکھیں اور گھٹنوں کو مکمل طور پر جھکا دیں یا اگر آپ کے کولہے گداز نہیں ہیں تو آپ اپنی رانوں کو زمین کے متوازی رکھیں۔ جب آپ

ٹیلی پوزیشن اختیار کرلیں تو آپ بالکل سیدھے ہو جائیں یہاں پر پھر اس بات کا خاص رکھیں کہ آپ کی پشت بالکل ہموار ہو جھکے گھٹنوں کی کوشش کی جائے تو پشت میں درد ہونے لگے گا اور خم آ جانے کا بھی ڈر ہو گا۔

اس ورزش کے لئے یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ آپ کی ایڑیاں ایک لکڑی کے تختے پر تقریباً دو انچ اوپر اٹھی ہوئی ہونی چاہئیں خاص طور پر اس وقت جب آپ محسوس کریں کہ فرش پر ایڑیاں رکھ کر اس ورزش کو نہیں کر سکتے اسکویٹ کی ورزش نہ صرف یہ کہ رانوں کے مسلز کو مضبوط بناتی ہے بلکہ تنفس کے سلسلے کو قوت بخش کر موثر کرتا ہے دل کو طاقتور اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت کو مزید وسعت بخشتی ہے اور یہ تمام خوبیاں ایک اتھلیٹ کے لئے بہت ضروری ہوتی ہیں اور اس کے لئے بڑی اہمیت رکھتی ہیں ان اثرات کی وجہ سے یہ ورزش چھاتی کی قوت برداشت اور قوت مدافعت کے لئے بڑی عمدہ اور شاندار ورزش ہے۔

اس سلسلے میں خاص بات یہ ہے کہ تمام کھیلوں میں خواہ وہ کسی میدان میں ہو یا کسی راہ گزر پر ہوں ان کھیلوں کے لئے مضبوط ورزشی ٹانگوں کی ضرورت ہوتی ہے اور جس اتھلیٹ کی رانوں کے مسلز کمزور اور کھنچے ہوئے ہوتے ہیں وہ ہمیشہ ناکام رہتے ہیں کیونکہ کھیلوں کے دوران مسلز پر جو زور پڑتا ہے وہ اپنی کمزوری کی وجہ سے اسے سہارنے کے قابل نہیں ہوتے کھیلوں میں خواہ گولا پھینکنے کا مظاہرہ ہو یا دوڑ لگانے کا یا کسی گول دائرے میں چکر کاٹنے کا مرحلہ ہو ان تمام مقابلوں میں اصل زور ہمیشہ ٹانگوں پر ہوتا ہے۔

سیٹوں کو دہرانے کی تعداد اور وہ اوزان جو منتخب کئے جاتے ہیں وہ قدرے مختلف ہوتے ہیں کیونکہ ان کا انحصار کسی شخص کی ضرورت اور موقع پر ہوتا ہے دوڑنے والوں کے لئے ہم زیادہ سے زیادہ دہرانے کے عمل کی سفارش کرتے ہیں اور ان کو ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اپنی طاقت اور قوت برداشت میں اضافے کے لئے وہ تین سیٹ کی ورزش کریں اور ہر سیٹ کو 15 مرتبہ دہرایا کریں اور بنیادی طور پر پچاس پونڈ وزن استعمال کریں۔

چھلانگ لگانے والوں یا کودنے اور اچھلنے والوں کے لئے بس یہی طریقہ کار بہتر ہے میدانی کھیلوں اور لمبی دوڑوں کے لئے دہرانے کی تعداد قدرے کم ہونی چاہئے خاص طور سے ان کے لئے جو ہتھوڑا یا گولہ وغیرہ پھینکنے کی ورزش کرتے ہیں ان کے لئے ہمارا

مشورہ ہے کہ وہ ستر 70 پونڈ وزن استعمال کریں یہ وزن اپنی ضرورت اور وقت موقع کی مناسبت سے کم اور بیش بھی کیا جا سکتا ہے اور ضرورت پڑے تو اسے وہ سو پونڈ تک بڑھایا جا سکتا ہے اس ورزش میں ایک اچھی تبدیلی یہ کی جا سکتی ہے کہ آپ جلدی جلدی اوپر اٹھیں اور ہوا میں ہوتے ہوئے کود یں۔ لیکن اس صورت میں آپ اپنی ایڑیوں کے نیچے لکڑی کا تختہ استعمال نہیں کر سکتے یہ ورزش تیز دوڑنے والوں، چھلانگ لگانے والوں، کودنے والوں اور رکاوٹیں پھلانگنے والون کے لئے بہت مفید ہے اس ورزش میں سانس کی بڑی اہمیت ہوتی ہے اس لئے گھٹنے جھکانے سے پہلے ایک گہرا سانس لیں اور اسے اس وقت تک برقرار رکھیں جب تک کہ آپ سیدھی پوزیشن پر لوٹ کر نہ آ جائیں سیدھی پوزیشن پر آنے کے بعد دوسری مرتبہ سیٹ کو دہرانے سے پہلے بہت سارے لمبے لمبے سانس جلدی جلدی لیں جتنا زیادہ وزن آپ استعمال کریں گے دہرانے سے قبل آپ کو اتنے ہی زیادہ سانس لینے ہوں گے آپ اپنی سانس کو ناک تک ہی محدود نہ رکھیں آپ بیشک اپنا منہ بھی کھول دیں اور زیادہ ہوا اپنے اندر کھینچ لیں۔

اس طرح آپ کو اس ورزش میں زیادہ سے مدافعت کی قوت حاصل ہوگی اس کے علاوہ آپ کے سینے اور پیٹ کے مسلز کو قوت اور توانائی حاصل ہوگی اس ورزش کے لئے آپ کے سانس کھینچنے کی بڑی اہمیت ہے اور اس چیز کو آپ کسی قیمت پر نظر انداز نہیں کر سکتے۔

2......بنچ پریس

یہ ایک لاجواب ورزش ہے باڈی بلڈنگ کے لائٹ اور ہیوی ویٹ ہر قسم کے شیڈول میں یہ ورزش کسی نہ کسی صورت میں ضرور شامل ہوتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ ایک بنچ پر یا اسی قسم کی چیز پر لیٹ جائیں جو 18 انچ سے لے کر 2 فٹ تک چوڑا ہو تا کہ آپ کے کندھے با آسانی حرکت کر سکیں۔ اس بنچ کی اونچائی دو فٹ 6 انچ سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے یہ اتنا نیچا ہونا چاہئے کہ آپ کے پاؤں فرش کے دونوں جانب مضبوطی سے جم سکیں۔ یہ ورزش بنچ پر پاؤں رکھ کر بھی کی جا سکتی ہے لیکن اس طرح توازن درست رکھنا مشکل ہوتا ہے ایک بار لیں اس کی لمبائی آپ کے بازوؤں کے برابر ہو یا پھر آپ کے پھیلائے

ہوئے ہاتھوں میں آسکے اور اس کی گرپ 24 سے 30 انچ چوڑی ہونی چاہئے اور اس کی مطابقت آپ کے بازوؤں کی لمبائی سے ہونی چاہئے وزن کو چھاتی تک نیچے لائیں اور پھر بازوؤں کی لمبائی تک اسے پریس کریں اور پھر دہرائیں جب اسے نیچے چھاتی تک لانے لگیں تو گہرا سانس لیں اور جب بار آپ کے بازوؤں کی لمبائی والی پوزیشن میں دوبارہ آئے تو اپنی سانس کو باہر نکالیں۔

ایک بات ضرورت یادرکھنے کے قابل ہے کہ اس ورزش کی ساری حرکات کے دوران آپ کی پیٹھ بالکل ہموار رہے۔اس ورزش کے فائدے اور اہمیت حسب ذیل ہوتی ہے۔

1...... یہ ورزش چھاتی کی طاقت اور قوت برداشت کے لئے اپنا جواب نہیں رکھتی۔

2...... اس کی خوبی یہ ہے کہ اسے بغیر کسی خوف وخطرے کے ہیوی ویٹ کے ساتھ انجام دیا جا سکتا ہے اور اس میں نہ تو کسی قسم کی چوٹ کا خطرہ ہوتا ہے اور نہ ہی مسلز کو کسی قسم کی تکلیف ہوتی ہے۔

3...... اس ورزش سے پھیپھڑوں کے نظام کو بڑا فائدہ ہوتا ہے اس کے علاوہ تمام نظام تنفس کے لئے یہ بڑی شاندار ورزش ہے۔

4...... اس کو کرنے سے جسم کی قوت میں کئی سو گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس ورزش میں اگر ہلکے وزن استعمال کریں تو پھر دہرانے کے عمل کو بڑھانا ہوگا اس سانس کی جو شاندار پریکٹس ہوتی ہے وہ ایک اضافی تحفہ ہے علاوہ ازیں چھاتی کے تمام حصے اور بازوؤں کے اوپری حصے کے مسلز کے لئے خاص طور پر فائدہ بخش ورزش ہے یہ سارے مسلز گولا پھینکنے والے کھیلوں میں خاص طور سے پول والٹ میں بڑے معاون ہوتے ہیں اور ان کی مدد سے قوت کے ذریعے ایک اتھلیٹ کامیابی سے ہمکنار ہو جاتا ہے ہمارا خیال ہے کہ ایک پھر ان اتھلیٹ کے لئے زیادہ بھاری اوزان والی ورزشیں اپنانی چاہئیں اور ان کو دہرانے والی کوشش کم ہونی چاہئے دوڑنے والوں کے لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ وہ تین سیٹوں والی ورزش کا انٹی اسکرین جس میں ہر سیٹ کو 12 مرتبہ دہرایا جائے اور جس میں وزن 50 پچاس پونڈ ہو اور دوسرے کھیلوں کے اتھلیٹ کے لئے جنہیں اپنے جسم کے اوپری حصے کو ڈیویلپ کرنا مقصود ہو انہیں چاہئے کہ تین سیٹوں کی ورزش کریں اور ہر سیٹ کو آٹھ

مرتبہ دہرائیں اور وزن ستر 70 پونڈ ہو صرف یہی ورزشیں تمام قسم کے اتھلیٹوں اور کھلاڑیوں کے لئے شاندار بنیاد قائم کر دیتی ہیں خواہ وہ کھیلوں کے سیزن کے دوران کی جائیں یا سیزن کے بعد اور کسی بھی ٹریننگ کے ساتھ وہ مشترکہ طور پر نتیجہ ظاہر کرتی ہیں البتہ ہم سمجھتے ہیں اگر ان میں دو ورزشیں مزید شامل کر لی جائیں تو ہر قسم کے کھیلوں میں حصہ لینے والوں کے لئے یہ ایک بہترین شیڈول بن سکتا ہے اور ایک اتھلیٹ کے جسم کو جو طاقت درکار ہوتی ہے وہ اس میں مل جائے گی۔

1......بازوؤں کی لمبائی پر سیدھے بازو کے ساتھ پل اوور کرنا

اس ورزش کے نام سے ہی آپ نے اس کی حقیقت کو سمجھ لیا ہوگا یہ ورزش فرش پر کی جاسکتی ہے لیکن بہتر ہوگا کہ اسے بنچ پر کیا جائے فرش پر ڈیسکوں کی اونچائی کی وجہ سے بازوؤں کے اوپری حصے والے مسلز اور کندھوں کے مسلز کو پہنچنے والے بنیادی فوائد حاصل ہونے سے رہ جاتے ہیں اس کا طریقہ کار حسب ذیل ہے۔

کسی بنچ پر لیٹ جائیں آپ کے بازو آپ کے سر پر ہوں اور آپ نے قدرے ہلکا یا وزنی بار یا سٹیونگ بل پکڑ رکھا ہو لیکن متوازن ڈمبل راڈ ہو اس ورزش کے لئے سٹیونگ بل کو ترجیح دی جاسکتی ہے کیونکہ اس کو کنٹرول کرنا آسان ہوتا ہے خاص طور سے نو آموز اور ناتجربہ کار لوگ بھی اسے کنٹرول کر سکتے ہیں اور متوازی رکھ سکتے ہیں۔

اس پوزیشن سے آپ وزن کو اپنے سر کے پیچھے نیچے لائیں آپ کے بازو اس وقت تک لاک رہنے چاہئیں جب تک کہ بازو جسم کے ساتھ سیدھی لائن میں نہیں آ جاتے بنچ کے آخری حصے کی طرف لیٹتے ہوئے بازو آخری حصے میں نیچے سے آزاد ہوں اور اس طرح بازو اس پوزیشن پر آئیں تو وزن کو واپس پہلی پوزیشن پر لائیں مگر بازوؤں کو فی الحال سیدھا اور کہنیوں کو لاک رکھیں اس ورزش کو کسی حد تک نسبتاً تیز رفتاری سے کرنا چاہئے اور وزن ہلکا استعمال کریں اس ورزش میں سانس کی بڑی اہمیت ہے جب بازو باہر کی جانب پھیلائے جاتے ہیں اور بار کو نیچے کی طرف لایا جاتا ہے تو اندر کی طرف گہرا سانس لینا چاہئے اور جب بار کو اس کی طرف واپس لایا جاتا ہے تو سانس کو باہر نکالا جاتا ہے اس وقت یہ بات ضرور

مدنظر رکھیں کہ بنچ پر سے آپ کی پیٹھ کا کوئی حصہ نہ ہلے۔ یہ ورزش بنچ پریس کی نسبت کہیں زیادہ چھاتی کی پسلیوں کو بہترین طریقے سے وسعت وقوت دیتی ہے اور کندھوں کے تمام تر اجزاء کی حرکات کو پوری رینج تک پھیلاتی ہے یہ ورزش خاص طور سے وزنی گولا پھینکنے والوں اور دوڑنے والوں کے لئے اس لئے مفید ہے کہ اس سے بازو کی قوت میں حیرت انگیز حد تک اضافہ ہو جاتا ہے اس ورزش کے لئے ماہرین کا مشورہ ہے کہ شروع میں 15 پونڈ وزن استعمال کیا جائے اور 12 سے 15 مرتبہ تک دہرانا چاہئے۔

آپ چاہیں تو اس ورزش کو مضبوط تر بھی بنا سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ وزن کو سیدھا رانوں تک لائیں اور پھر اسے بازوؤں کی پوری لمبائی کے ساتھ سر کے پیچھے تک لے جائیں اور اس طرح وزن کے ساتھ 180 ڈگری کی مکمل رینج بنائیں اور کئی بار دہرائیں۔

2......گڈ مارننگ (صبح کی) ورزش

یہ آسان اور سادہ سی ورزش ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں اور باربل کو اپنے شانوں کے پیچھے رکھیں اس پوزیشن میں آپ اپنے جسم کے اوپر والے حصے کو آگے کی طرف اتنا جھکا دیں کہ جسم کے ساتھ ایک زاویہ قائمہ بن جائے اور پھر اوپر سیدھی پوزیشن میں آجائیں۔ جب آپ جھک رہے ہوں تو اپنے سر کو بڑی اچھی طرح سے نیچے کی طرف رکھیں تاکہ بار آپ کی گردن پر سے سلپ نہ کر جائے اگر آپ جھکی ہوئی پوزیشن میں اپنے آپ کو کسی حد تک کسا ہوا محسوس کرتے ہیں تو کوشش کریں کہ زاویہ قائمہ سے ذرا نیچے ہو جائیں مگر اس بات کا دھیان رہے کہ اس طرح آپ کے توازن کو نقصان نہ ہو۔

یہ ورزش پشت کے نچلے حصے کو بے حد قوت پہنچاتی ہے اس کے پچھلے حصے کے لئے بھی یہ ایک بہترین مشق ہے اس لئے وہ کھلاڑی جو دوڑ لگاتے یا چھلانگ لگاتے ہیں اور جو پھلانگنے والے ہیں ان کے لئے یہ بڑی مفید اور موثر ورزش ہے چونکہ پشت کا نچلا حصہ بڑا نازک اور بے حد حساس ہوتا ہے اور زود اثر بھی ہوتا ہے اور اگر یہ حصہ کمزور ہوتا ہے تو ورزش

کرنے سے اس حصے میں میٹھا میٹھا درد ہونے لگتا ہے چونکہ یہ ریڑھ کی ہڈی کا علاقہ ہوتا ہے اس لئے تمام قسم کے کھیلوں میں اس کی پشت بنیادی اور مرکزی ہوتی ہے اس لئے اس جگہ کا مضبوط ہونا بے حد ضروری ہے اس کے لئے تین سیٹ تجویز کر سکتے ہیں اور ہر سیٹ کو دس مرتبہ دہرانا ضروری ہے اس کی ابتداء میں 30 پونڈ وزن سے کریں البتہ گڈ مارننگ ورزش کی جگہ اگر آپ چاہیں تو ڈیڈ لفٹ Dead Lift والی ورزش کر سکتے ہیں۔

اب سوال یہ ہے کہ ڈیڈ لفٹ ورزش کس طرح کریں تو وہ ہم بتا دیتے ہیں آپ کسی حد تک زیادہ وزنی باربل کے پاس کھڑے ہو جائیں گھٹنے جھکا دیں اور اپنی پشت کو بالکل ہموار رکھیں جبکہ بازو بالکل سیدھے رہیں وزن کو فرش سے اٹھا کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں آسانی کے لئے ہاتھ کو دوسرے ہاتھ کی مضبوط گرفت کے ساتھ قائم کریں۔ یہ ورزش پشت اور ٹانگوں کے لئے بڑی شاندار ورزش ہے یہ ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھ سکتی ہے اور اس طرح پشت کے نچلے حصے کی مضبوطی کے لئے کافی ایڈوانس ورزش سمجھی جاتی ہے اس ورزش کے لئے آپ تین سیٹ رکھیں اور ہر سیٹ کو 6 مرتبہ دہرائیں اس میں 140 ایک سو چالیس پونڈ وزن استعمال کریں۔

ہر اتھلیٹ کے لئے ایک خاص ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ اپنے پیٹ اور معدے کے سارے حصے کی مضبوطی اور توانائی کے لئے بہت زیادہ جتن کرے پیٹ کے گداز لیکن مضبوط مسلز کھیلوں میں حصہ لینے والے تمام اتھلیٹوں کے لئے لازمی ہوتے ہیں اور ان مسلز کو قائم ودائم رکھنے کے لئے معدے اور پیٹ کی فری اسٹینڈنگ والی ورزشیں عام طور سے کافی سمجھی جاتی ہیں شروع ہی سے اس سلسلے میں فری اسٹینڈنگ کی مندرجہ ذیل ورزشیں بے حد موثر گردانی جاتی ہیں یہ مندرجہ ذیل ہیں۔

1...... پشت کے بل لیٹ کر بازوؤں کو سر کے اوپر لے جانا۔

2...... ٹانگوں کو حرکت دے کر اوپر اٹھانا۔

3...... بیٹھک لگانا۔

4...... پشت کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو باری باری لہرانا۔

5...... ٹانگوں کو گول دائرے کی شکل میں گھمانا۔

6.....جسم کو دونوں سمت میں جھکانا۔

7.....اونچی چھلانگ مارنا۔

8.....اچھلنا، کودنا

9.....آئرن بوٹس کے ساتھ کچھ ورزشیں کرنا جن کا تعلق معدے اور پیٹ والی فری اسٹینڈنگ ورزشوں سے ہوتا ہے۔

ایک ڈمبل کے ساتھ فٹ ٹانگوں کی چند خاص ورزشیں بھی کی جاسکتی ہیں۔ جو کہ خاص طور پر کمزور گھٹنوں اور ان کے جوڑوں اور رانوں کے مسلز کے لئے انتہائی مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اسی طرح بیک کرل کی ورزش جو کھڑے ہو کر ڈمبل کے ساتھ بندھے ہوئے آئرن بوٹوں سمیت کی جاتی ہے چپٹی رانوں کو گول کرنے اور گھٹنے کے جوڑوں کو مضبوط بنانے کے لئے یہ ایک قابل ذکر ورزش ہے فٹ بال کھیلنے والوں کے لئے بھی یہ ایک قابل ذکر ورزش ہے اگر کسی خاص کھیل کے دوران یا کسی موقع پر جب بھی آپ اپنے مسلز کو استعمال کرتے ہیں اور ان میں کسی قسم کی کمزوری محسوس کرتے ہیں تو اس صورت میں ہم آپ کو مندرجہ ذیل ورزشوں کی ہدایت کرتے ہیں۔

1.....اسپرنٹنگ یعنی تیز دوڑنے والی ورزش

اس ورزش میں ٹانگوں اور پنڈلیوں کے مسلز میں اضافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے آئرن بوٹوں کے ساتھ اضافی ورزش کریں۔ مثلاً اس کے لئے آپ کو بیک کرل اور پنڈلیوں کو اٹھانے کی ورزشیں کرنا چاہئیں آئرن بوٹوں اور ڈمبل کے ساتھ کچھ ورزشیں ٹانگوں تقویت کے لئے ضرور کریں بازو کے عمل کو طاقتور بنانے کے لئے باری باری ڈمبل پریس کی ورزش مفید رہتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں اور اپنے کندھوں پر ہلکے وزن کا ایک ایک ڈمبل رکھ لیں ان دونوں کو باری باری سر کے اوپر اٹھائیں۔ جب ایک ڈمبل کو نیچے لائیں تو دوسرے کو اوپر اٹھائیں اس ورزش کے لئے تین سیٹ مقرر کر لیں اور ہر مرتبہ فی سیٹ 8-8 بار دہرائیں اور ورزش کی ابتداء پندرہ پونڈ وزنی ڈمبل کے ساتھ کریں۔

2......اوسط فاصلے کی دوڑ کے لئے

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ آپ ڈمبل پریس کی ورزش کریں اس کے علاوہ معدے اور پیٹ کی کچھ ورزشیں آئرن بوٹس کے ساتھ کریں یہاں پر ہم آپ کے لئے ایک اچھی ورزش بیان کرتے ہیں یہ پیٹ کے لئے بے حد مفید ہے اس کا طریقہ یہ ہے۔

پہلے آپ بیٹھ جائیں اپنے ہاتھ پیچھے رکھ لیں۔ گھٹنوں کو چھاتی تک اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں اس ورزش کے تین سیٹ ہوتے ہیں ان سیٹوں کو آئرن بوٹوں کے ساتھ 12 بارہ مرتبہ دہرائیں اوسط اور لمبے فاصلے کی دوڑ میں حصہ لینے والوں کو عام طور پر پٹھوں کے اکڑنے کی شکایت ہو جاتی ہے لیکن یہ ورزش اس شکایت کو رفع کر دے گی۔

3......پول کی مدد سے چھلانگ لگانا

یہ ورزش چھلانگ مارنے اور پھلانگنے والوں کے لئے ایک اچھی مشق ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ ایک اچھا پول واٹر ایک اچھا خاصا بازی گر بھی ہوتا کہ وہ بلندی پر فضاء میں مظاہرہ کر سکے اس کو بڑا ہوشیار اور چالاک ہونا چاہئے اس کے بازوؤں کندھوں، معدے اور دھڑ کو قوت وتوانائی میں بے حد معیاری اور مثالی ہونا ضروری ہے اس کے بازوؤں میں اتنی قوت ہونی چاہئے کہ وہ پول کے سہارے اپنے پورے جسم کو ہوا میں لہرا سکے اور اس کھیل میں کھلاڑی کے مسلز خاص طور پر بے حد مضبوط وتوانا ہونے چاہئیں۔ پول واٹر کے لئے ماہرین باڈی بلڈنگ نے یہ چند مندرجہ ذیل ہدایات جاری کی ہیں۔

1......کرل والی ورزش

قدرے پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں باربل کو دونوں ہاتھوں کی مضبوط گرفت کے ساتھ پکڑ لیں۔ بازو اپنی پوری لمبائی تک نیچے باربل تک لائیں۔ آپ کے دونوں ہاتھوں کی گرفت میں اتنا فاصلہ ہونا چاہئے جتنا فاصلہ آپ کے دونوں کندھوں کے درمیان ہو۔ جسم کو کوئی حرکت دیئے بغیر بار اوپر کی طرف کرل کریں اور بازو کے اوپر والے مسلز کو خوب اکڑائیں

اورخوب پھیلائیں اسی حرکت کو مکمل کرنے کے لئے اپنے کندھوں کو آہستہ سے اوپر اٹھائیں اس ورزش کے تین سیٹ بنائیں اور اسے 60 ساٹھ پونڈ وزن کے ساتھ شروع کریں۔

2......ڈمبل کے ساتھ دونوں طرف جھکنا

اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھوں میں ایک ایک ڈمبل پکڑلیں اب پاؤں چوڑے کر کے کھڑے ہو جائیں جسم کے اوپری حصے کے ساتھ ڈمبل اٹھا کر دونوں طرف باری باری جھکائیں۔ اس ورزش میں تین سیٹ بنائیں اور دونوں طرف 16-16 مرتبہ جھکیں اور پوری گنتی گنیں اس وقت دنوں ڈمبل دس دس پونڈ وزنی ہوں۔

3...... چننگ

ایک بار یا بیم پر گرفت ڈال کر لٹک جائیں اور ہاتھوں کے درمیان کچھ فاصلہ رکھ کر گرفت ڈالیں اور اپنے جسم کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ آپ کی ٹھوڑی بار یا بیم تک پہنچ جائے اس ورزش کے تین سیٹ اپنائیں اور ہر سیٹ میں 8 سے 10 دفعہ ورزش کو دہرائیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ یہ ورزش کرتے وقت آپ کے پاؤں آگے کی طرف بڑھے ہوئے نہ ہوا گر آپ کے لئے آسانی سے ممکن ہو تو اس مقصد کے لئے پلی والی ورزش زیادہ مفید رہتی ہے۔

4......نیزہ پھینکنے کی ورزش

یہ ایک شاندار مشق ہے اس کھیل کا مظاہرہ کرنے والوں کے لئے تیز رفتاری میں مطابقت پیدا کرنا ضروری ہوتا ہے ان کے کندھوں کا مضبوط ہونا اور ان میں آسانی سے حرکت پذیری والی صفت کا ہونا لازمی بات ہے بازوؤں کے اوپر والے حصے کے مسلز سامنے اور پچھلی طرف کے مسلز کا طاقتور ہونا بے حد ضروری بات ہے اس سلسلے کی بنیادی ورزشوں میں جس کا ذکر پہلے بھی آچکا ہے۔

بازوؤں کی لمبائی تک پل اوور کرنا

اس کھیل کے لئے یہ ورزش بہت اچھی رہتی ہے تاہم یہ فرق ضرور ہے کہ وزن کو بازوؤں کی لمبائی تک اٹھانے کی بجائے آپ وزن کو رانوں تک نیچے لائیں اور پیچھے لے جائیں اس طرح بازوؤں کے ساتھ یہ حرکت ایک نیم دائرہ کی صورت اختیار کرے گی۔

اس سلسلے میں ایک آخری ورزش......ایک بازو سے ڈمبل لہرانا ہوتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ڈمبل لے لیں۔ پاؤں کھلے کر کے اور گھٹنے جھکا کر بازوؤں کو نیچے لاتے ہوئے ڈمبل کو اپنے پاؤں کے درمیان سے پکڑ لیں۔ اب ڈمبل کو سر کے اوپر تک لے جائیں ایسا کرتے وقت گھٹنے سیدھے کر دیں۔ اس ورزش کو اپنے دونوں اطراف سے دہرائیں۔ آپ اس ورزش کے تین سیٹ بنا سکتے ہیں۔ اور ہر سیٹ کو دس بار دہرانا ضروری ہے جبکہ ابتداء میں آپ کو دس پونڈ وزن رکھنا چاہئے۔

5......گولائی میں سائیکل چلانا

یہ ایک بے حد دلچسپ ورزش ہے اس میں کھیل جیسی کیفیت پائی جاتی ہے لیکن اس کھیل میں بھی رفتار اور یکسانیت ضروری ہوتی ہے اس کھیل کی پوری کارکردگی ایک ہی دائرے تک محدود ہوتی ہے اور اس معاملے میں بے حد مہارت والی ڈرائیونگ درکار ہوتی ہے اس کھیل میں سارا زور ٹانگوں پر ہوتا ہے بنیادی ورزشیں عام طور سے اس کھیل میں کامیابی کی ضمانت ہوتی ہیں تاہم اس کھیل کے لئے ڈمبل سیوئنگ والی ورزش کی ہدایت کی جاتی ہے یہ ایک اچھی ورزش ہوتی ہے۔

عام طور سے اس کھیل کے لئے مضبوط سلو پنگ مسلز بھی بہت ضروری ہوتے ہیں جن کے لئے ڈمبل کے ساتھ اطراف کو جھکنے والی ورزش بہت مفید ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دھڑ کو باربل کے ساتھ ٹوسٹ کرنا بھی ایک ایسی ورزش ہے جو اس مقصد کو اچھی طرح پورا کرتی ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ اپنے پیروں کو چوڑے کر کے کھڑے ہو جائیں اور باربل کو اپنے کندھوں کے پیچھے کر لیں اب جسم کو بائیں سے دائیں جس قدر ممکن ہو گھمائیں

اس کے تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو دس مرتبہ دہرایا جاتا ہے اس میں وزن تیس پونڈ استعمال کریں۔

6......پتھر سے ضرب لگانے کی ورزش

حقیقت یہ ہے کہ اس کھیل کے مظاہرے میں اسپیڈ اور یکسانیت دونوں لازمی چیزیں ہیں لیکن بھاری اتھلیٹ اس قسم کے مظاہروں میں بہت مناسب ثابت ہوتے ہیں اور اگر وہ لمبے بھی ہوں تو یہ اور بھی خرابی کی بات ہوگی بنیادی ورزشوں سے اس کھیل میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے بہت کچھ پایا جاسکتا ہے لیکن مزید اضافی قوت کے لئے ہم آپ کو دو مزید ورزشوں کی سفارش کرتے ہیں یعنی!

1......ڈمبل کے ساتھ سیٹوٹنگ کرنا۔

2......باری باری ڈمبل پریس کرنا۔

اس کھیل میں آخری بار انگلیوں کی گرفت سے تیز رفتاری کے ساتھ پھینکنا بہت ضروری ہوتا ہے اس لئے انگلیوں کی مضبوطی کے لئے عام قسم کے ڈپس Dips یا غوطہ لگانا یا پریس اپ Press Up یا وزن اٹھانے والی ورزشیں بہت مفید ہوتی ہیں یہ ورزشیں فرش پر کی جاتی ہیں انہیں ہموار ہاتھ کی بجائے انگلیوں کی اپٹوں کے ساتھ کیا جاتا ہے اسکویٹ میں بھاری اوزان استعمال کئے جاتے ہیں۔

7......گولہ پھینکنے کی ورزش

اگر دیکھا جائے تو یہ کھیل محض ان کے بس کی بات ہے جو مضبوط و توانا انسان ہوتے ہیں اس میں بہت زیادہ اسپیڈ کی ضرورت ہوتی ہے اس ورزش کے لئے کچھ ایسی دوسری ورزشیں بھی ہوتی ہیں جو کھلاڑی کی توانائی میں اضافہ کرتی ہیں ان ورزشوں میں بنیادی ورزشیں وہ ہیں جن میں ویٹ شامل کیا جاسکتا ہے اس سلسلے میں ڈیڈ لفٹ والی ورزش خاص طور سے قابل ذکر ہیں اور مزید قوت و توانائی کی ضرورت محسوس ہو تو آپ باری باری ڈمبل پریس کرنا والی ورزش کا اضافہ کرسکتے ہیں۔

اس سلسلے میں ہم آپ کو ایک اور خاص ورزش کا مشورہ دے سکتے ہیں اور وہ ہے۔ سیدھا اوپر کی طرف وزن کھینا۔

اس ورزش کا طریقہ یہ ہے کہ ایک بار کو بازو کی لٹکتی پوزیشن میں پکڑیں پاؤں کھلے ہوئے ہوں اور گرفت تنگ ہو جسم میں بالکل جھکاؤ نہ ہو بار کو جسم کے آگے سے اتنا اوپر اٹھائیں جتنا کہ آپ اٹھا سکیں کہنیوں کو باہر کی طرف جھکائیں اور پھر نیچے لائیں اس ورزش کے لئے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ کو دس مرتبہ دہرائیں اس میں ابتدائی طور سے تیس 30 پونڈ وزن سے شروع کریں۔

8......کودنے اور پھلانگنے والی ورزش

اگر آپ تیسرے قسم کے جمپ لگانے (کودنے) کے حق میں ہیں تو اس کے لئے اسپیڈ اور یکسانیت کے علاوہ پشت اور پیٹ کا طاقتور ہونا ضروری ہوتا ہے اس کے لئے بنیادی ورزشیں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں لیکن ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ اضافی نتائج حاصل کرنے کے لئے آپ ڈیڈ لفٹ والی ورزش کو اپنائیں اور پیٹ کی اضافی ورزش آئرن بوٹ کے ساتھ اختیار کریں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کے سہارے بیٹھ جائیں اور اپنے گھٹنوں کو چھاتی تک اٹھائیں۔ اس ورزش کے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ میں جہاں تک ممکن ہو سکے دہرائیں اس کے علاوہ پشت کی طرف اپنی پیٹھ کے سہارے لیٹ کر آئرن بوٹ کے ساتھ اپنی ٹانگوں کو بار بار لہرائیں۔

9......ہائی جمپ ورزش

یہ اونچا پھلانگنے والوں کی خصوصی ورزش ہوتی ہے اس سلسلے میں اونچا پھلانگنے والوں کے لئے یہ نہ صرف طاقتور اور پرکشش مسلز کا ہونا ضروری ہوتا ہے بلکہ بڑی ضروری حد تک ان کے کولہوں میں آہستہ سے مڑ جانے کی لچک کا ہونا بھی ضروری ہے اس کے علاوہ جسم کا گداز ہونا بھی لازمی ہوتا ہے بنیادی ورزشیں یہ طاقت مہیا کرنے کو کافی ہوتی ہیں لیکن ہم اس کے علاوہ تیسرے جمپ کے لئے پیٹ کی قوت و طاقت کے لئے آئرن بوٹ کی ورزش کی



حمایت کرتے ہیں اوران کے علاوہ آئرن بوٹوں کے ساتھ لمبی لمبی اوراونچی ککلگانا بھی بڑی مفید ورزش ہے آئرن بوٹ کے ساتھ ٹانگ کوپچھلی طرف لہرانا پشت کے بل لیٹ کرٹانگوں کوفرش سے ایک فٹ اوپر اٹھاناٹانگوں کوزیادہ سے زیادہ چوڑا کرنااور پھرآپس میں ملانا بھی ایسی ورزشیں ہیں جوبڑی کارآمد ہوتی ہیں انہیں سیٹ بنا کر 15-15 مرتبہ دہرانا چاہئے۔

10......لمبی چھلانگ یالانگ جمپ کی ورزش

اس ورزش کے بھی بہت سے فائدے ہیں اوراس میں بھی اسپیڈ کا مسئلہ ہوتا ہے اس کے علاوہ ٹانگوں کی مضبوطی، پیٹ اور معدے کی توانائی کی بھی بڑی سخت ضرورت ہوتی ہے خواہ لمبی چھلانگ لگانے کااندازہ کسی بھی نوع کاہواس کی قوت اورتوانائی حاصل کرنے کے لئے بنیادی ورزشیں ہی کافی ہوتی ہیں اضافی طور سے چمنک اسکویٹس اورآئرن بوٹوں کے ساتھ ورزش کرنااور پیٹ کی ورزشیں بڑی اہمیت کی حامل ہوتی ہیں اس سلسلے میں اس بات کویادرکھیں کہ تیز دوڑنے والوں کے لئے ٹریننگ بھی اتنی ہی اہمیت رکھتی ہے جتنی چھلانگ

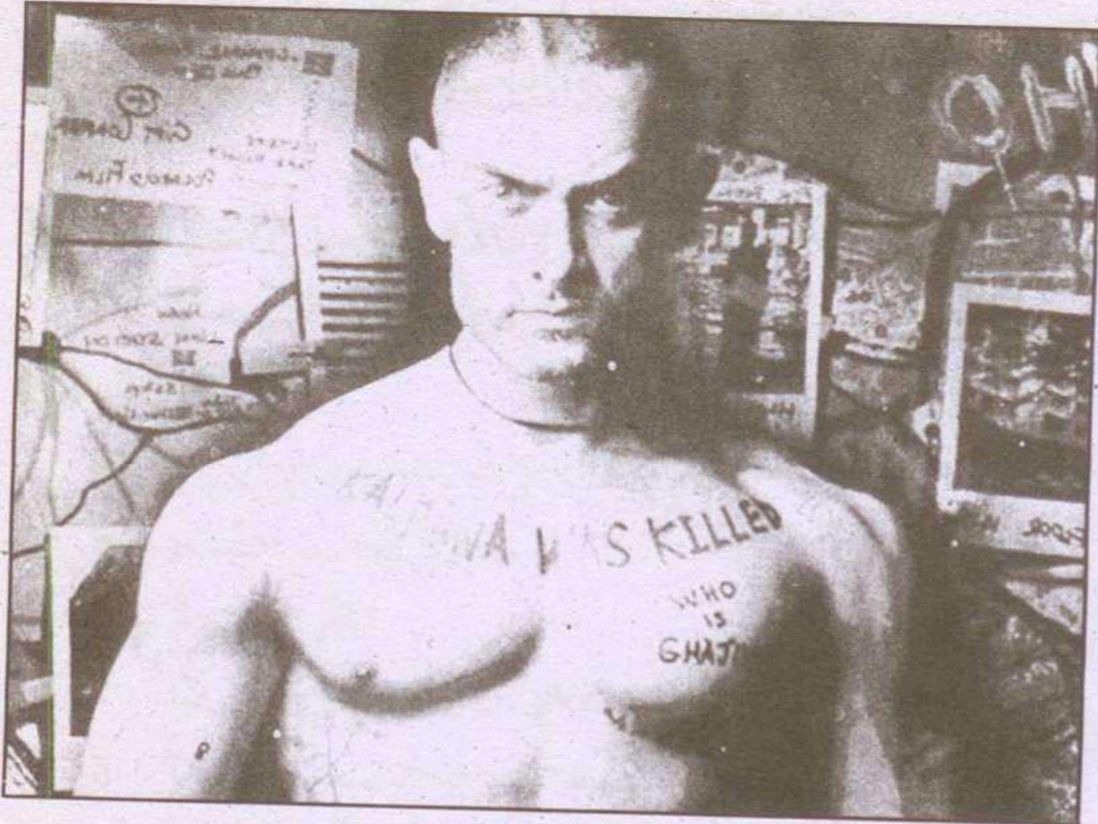
مارنے والوں کے لئے ضروری ہوتی ہے اس لئے لانگ جمپ کرنے والوں کو کچھ دوسری ورزشیں بھی کرنا چاہئیں تاکہ وہ اضافی قوت و توازن حاصل کر سکیں۔

اسپورٹس والی ویٹ ٹریننگ

گیمز میں حصہ لینے والے کھلاڑیوں اور اتھلیٹوں کو بہت سی ورزشیں عموماً تجویز کی جاتی ہیں۔ جبکہ یہ ورزشیں دوسرے تمام کھیلوں میں بھی اسی قدر اہمیت رکھتی ہیں اور ان کی ضرورت ہوتی ہے خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو اسپورٹس میں اسپیشلسٹ بالخصوص کھلاڑی کہلاتے ہیں ان کے لیے تو اضافی قوت اور طاقت کے علاوہ زائد ورزش بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اس ضمن میں اپنے قارئین کو ہم یہ باور کرانا چاہتے ہیں کہ دوسرے تمام کھیلوں کے لیے ویٹ ٹریننگ کی ورزشیں لازمی طور سے معاون ثابت ہوتی ہیں خاص طور سے جب اسپورٹس کا سیزن نہیں ہوتا ان دونوں میں اگر ان ورزشوں کو صحیح طریقے سے اپنایا جائے تو یہ ایک کھلاڑی کو تمام سال چاق و چوبند اور چست و توانا رکھتی ہیں ہم ایسے متعدد معروف کھلاڑیوں کے نام جانتے ہیں جنہوں نے ترقی یافتہ مدافعاتی ورزشوں سے بے اندازہ فائدہ اٹھایا ہے اور شہرت حاصل کی ہے تاہم کسی کے متعلق یہ معلوم نہیں کیا جاسکتا کہ انہوں نے یہ قابلیت کسی قسم کی ٹریننگ کے ذریعے حاصل کی ہے۔

خواہ کوئی ٹینس کھیلتا ہو یا اسکوائش کا کھلاڑی ہو درحقیقت ہر اسپورٹس مین نے اپنی پسند کی اسپورٹس کے لیے قوت کو ہنر بنانے کے لیے ہمیشہ ویٹ ٹریننگ کا سہارا لیا ہے۔ ایک دو فٹ بال کلب ایسے بھی ہیں جو ویٹ ٹریننگ کی بدولت کامیاب ہوئے ہیں۔ یہ ایک روشن حقیقت ہے کہ مسلز جتنے زیادہ مضبوط اور توانا ہوں گے اتنی ہی زیادہ ان میں چوٹوں کو برداشت کرنے کی صلاحیت ہوگی۔ خاص طور سے فٹ بال کھیلنے والوں کے لیے جن کے گھٹنے اور جوڑوں میں چوٹیں لگنے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے اگر ان کھلاڑیوں کے مسلز زیادہ طاقتور ہوں گے تو ان چوٹوں سے تکلیف کم ہوگی۔

کئی کھیل اس قسم کے بھی ہیں جن کا اثر جسم پر یک طرفہ ہوتا ہے اس لیے ان میں توازن قائم نہیں رہتا ان میں ایک طرف کے مسلز تو تندرست و توانا ہو جاتے ہیں۔ مگر



دوسری طرف کے مسلز کی قوت اور بھی کم ہو جاتی ہے۔ اس کے زیادہ سے زیادہ اثرات خصوصی طور پر اسپیشلسٹ پر ہوتا ہے کیونکہ اسپورٹس میں زیادہ تر کام کا بوجھ کھلاڑی کی ٹانگوں پر ہوتا ہے بیٹ BAT یا ریکٹ یا کلب کے کھیل یک طرفہ صحت و توانائی کو ترقی دیتے ہیں اس لیے یہ ضروری ہوگا کہ توازن قائم رکھنے کے لیے ورزشوں کو باقاعدہ منصوبہ بندی کے ساتھ پروگرام میں شامل کیا جائے۔

اسپورٹس خواہ کسی قسم کے ہوں ان میں پیٹ کی ورزشیں ابتدائی اہمیت رکھتی ہیں۔ چنانچہ انہیں خود بخود ہی بنیادی ورزشوں میں شامل کرنا پڑتا ہے کیونکہ اگر پیٹ اور اس کے رگ و پٹھے وغیرہ کمزور ہوں گے تو آپ کی قوت برداشت میں کمزوری واقع ہو جائے گی اور سختی کا عمل بڑھ جائے گا آپ کو پشت کی طرف درد بھی محسوس ہوگا اور کچھ دوسری کمزوریاں بھی سامنے آئیں گی ان نقائص کے علاوہ آپ کو معمولی قسم کی چوٹیں وغیرہ لگنے کا امکان بھی باقی رہے گا اس لیے ہر قسم کے اسپورٹس میں نمایاں کامیابی حاصل کرنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل ورزشوں کا ایک شیڈول مرتب کرلیں۔

آپ ورزش کی منصوبہ بندی میں حسب ذیل ترتیب بنا سکتے ہیں۔

1...... پشت کی طرف سے لیٹ کر بازوؤں کو سر کے اوپر لے جانا اور ٹانگوں کو اوپر اٹھانا۔

2...... پشت کی طرف لیٹ کر ٹانگوں کو اوپر نیچے کرنا اور بدن کو اوپر نیچے کرنا۔

3...... پشت کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو ۶ انچ اٹھانا اس پوزیشن سے ٹانگوں کو کھولنا اور پھر آپس میں ملانا۔

4...... اپنے بازوؤں کو پرندوں کے پروں کی طرف لہرانا۔

5...... ہولے ہولے اور تیز تیز کودنا۔

6...... خوب دوڑیں لگانا۔

7...... ایسی ورزش کرنا جس میں دونوں طرف بار بار جھکا جائے۔

8...... جسم کے اوپر والے حصے کو ٹوسٹ کرنا۔

9...... جسم کو جھکا کر ہاتھوں سے پاؤں کی انگلیوں کو چھونا اور ایسی ہی ورزشیں کرنا۔

ہمارا مشورہ ہے کہ اگر آپ مندرجہ بالا ورزشوں سے اکتانے لگیں تو انہیں آئرن بوٹوں کے ساتھ کریں اس طرح آپ کے اندر کم وقت میں زیادہ قوت مدافعت پیدا ہو جائے گی۔ مثال کے طور پر ایک فٹ بال کے کھلاڑی کے لیے عمل طور پر پیٹ کا مضبوط ہونا بے حد ضروری ہوتا ہے تا کہ اس میں کھیل کے دوران اپنے جسم کو گھمانے اور تیز رفتاری کے دوران اپنے آپ کو موڑنے کی اہلیت پیدا ہو جائے۔

ایک باکسر کا پیٹ بے حد مضبوط ہوتا ہے۔ مگر وہ اس لیے مضبوط اور توانا ہوتا ہے تا کہ وہ اپنے حریفوں کے گھونسوں اور مار کو برداشت کر سکے اور اس کے اندر شدت انگیز چوٹوں کو برداشت کرنے کی خوشی اہلیت پیدا ہو جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی اتھلیٹ اپنے پیٹ اور معدے کو نظر انداز نہیں کر سکتا۔ کھیلوں میں حصہ لینے والے ہر کھلاڑی کے لیے یہ ضروری ہوتا ہے کہ اس کا پیٹ سختی برداشت کرنے میں فولاد کی مانند ہو لیکن جب اسے آرام کرنے کے لیے ڈھیلا چھوڑا جائے تو وہ بالکل ربڑ کی طرح نرم ہو جائے۔

ہمارے خیال میں اتھلیٹوں کو چار بنیادی ورزشیں ضرور کرنی چاہییں اور یہ تمام

دوسرے کھلاڑیوں کے لیے بھی معیاری اور مثالی ورزشیں ہیں ان میں ہم ایک ورزش کا اور بھی اضافہ کرنا چاہتے ہیں یہ جسم کے اوپری حصے اور پشت کی مضبوطی کے لیے ایک شاندار اور مثالی ورزش ہے۔ یہ ورزش گیمز میں جسمانی انحصار میں پیدا ہونے والے نقائص کو دور کرنے میں جواب نہیں رکھتی اور بہتری کے تمام امکانات کو پیدا کر دیتی ہے۔ خاص طور سے جب ایک طرف کی ورزش کی وجہ سے دوسری طرف کے حصے دب کر رہ جائیں یا کمزور ہو جائیں تو یہ ورزش دوسرے حصے کی کمی کو دور کر دیتی ہے اس سے بازوؤں کے اوپری حصے اور پچھلی طرف کے مسلز کی اور کلائیاں خوب ڈویلپ ہوتی ہیں جو بیٹ BAT اور ریکٹ والے گیموں میں نمایاں کارکردگی کے حامل ہوتے ہیں آپ کو باقاعدگی، رفتار اور توازن کا بے حد خیال رکھنا چاہیے اگر تمام قواعد کو سامنے رکھ کر حسب ذیل ورزش کریں گے تو فائدہ سونے پر سہاگہ کی مانند ہوگا۔

گردن کے عقب میں پریس کرنا

دونوں ٹانگوں کے درمیان فاصلہ رکھ کر کھڑے ہو جائیں باربل کو گردن کے پیچھے لے جا کر شانوں تک لائیں اسی پوزیشن کے ساتھ بار کو سر کے اوپر تک اٹھائیں مگر نہ تو کوئی حرکت یعنی ہچکولا پیدا ہو اور نہ ہی جسم میں جنبش آئے اور ورزش میں آپ کے جسم کی پشت کے اوپری حصے والے تمام مسلز حرکت میں آ جاتے ہیں چونکہ یہ بڑی سخت ورزش ہے اس لیے نو آموز لوگوں کو ہمارا مشورہ ہے کہ وہ اس کے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ کو 8,8 بار دہرائیں شروع میں چالیس ۴۰ پونڈ وزن سے کام لیں جب وزن اوپر اٹھائیں تو گہرا سانس اندر کی طرف لیں اور جب وزن کو نیچے لائیں تو سانس باہر نکالیں۔

فٹ بال کے کھلاڑیوں کی ورزش

فٹ بال ساری دنیا میں کھیلی جاتی ہے اور یہ مغربی ممالک کا ایک بے حد پسندیدہ کھیل ہے فٹ بال کے کھلاڑیوں کی فزیکل فٹ نیس بڑی ضروری ہوتی ہے کیونکہ اس گیم میں چوٹ لگنے کے بہت خطرات ہوتے ہیں ان کے لیے دو خاص ورزشیں دی جا رہی ہیں یہ

بڑی ہی مفید ورزشیں ہیں بازو کی کوئی اچھی سی ورزش بہت مفید ثابت ہوتی ہے اگرچہ کھیل میں بازوؤں سے برائے نام ہی کام لیا جاتا ہے۔ ہماری تجویز یہ ہے کہ "باربل کے ساتھ کرل" والی ورزش کو اپنائیں یہ بہت کارآمد ہے اور اس کا طریقہ حسب ذیل ہے۔

1...... پاؤں پھیلا کر کھڑے ہوں اور نیچے جھک کر بار کو پکڑ لیں۔

2...... دونوں ہاتھوں کی گرفت قدرے نزدیک تر جسم کو حرکت دیے بغیر اور بازوؤں کے اوپری حصے کے مسلز کو بروئے کار لاتے ہوئے بار کو اوپر کی طرف کرل کریں۔

3...... انگلیوں کی گانٹھیں آپ کے شانوں کو چھونے لگیں اور کہنیاں اوپر اٹھا دیں۔ اس ورزش کے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ کو آٹھ آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ ابتداء میں آزمائش کے طور پر پچاس پونڈ وزن استعمال کریں۔

اگر آپ کی رانوں کے اندرونی مسلز کمزور ہیں تو کمزوری دور کرنے کے لیے آئرن بوٹوں کی ڈبل فٹنگ کے ساتھ کچھ ورزش کیا کریں۔

اس کے ساتھ رانوں کی قوت بڑھانے والی ورزشوں کا بھی اضافہ کرلیں۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ اونچی میز یا بینچ پر بیٹھ جائیں اب باری باری ٹانگوں کو آگے پیچھے کریں گھٹنوں کے جوڑوں کو بے حد مضبوط بنانے کے لیے یہ ایک شاندار ورزش ہے۔

فٹ بالرز کے لیے پنڈلیوں کو مضبوطی بے حد ضروری ہے اس لیے انہیں پنڈلیاں مضبوط بنانے والی کچھ اضافہ ورزشیں بھی کرنا ہوں گی اس ورزش کی صورت یہ ہوتی ہے۔

1...... باربل کو اپنے گھٹنوں پر رکھ کر بیٹھ جائیں۔

2...... آپ کے پاؤں کی ٹولکڑی کے ایک تختے پر ہوں۔

3...... آپ کی ایڑیاں اٹھی ہوئی ہوں۔

یہ بھی کافی کارآمد اور مفید ورزش ثابت ہوتی ہے گھٹنے کے آرپار بل کے ساتھ ورزش کے تین سیٹ ہوتے ہیں اور ہر سیٹ کو ۱۵ بار دہرایا جاتا ہے آزمائشی طور پر اس میں ۱۲۰ پونڈ وزن سے ابتداء کرتے ہیں۔

رگبی

یہ فٹ بال کا ایک خاص کھیل ہے اس میں پاؤں کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے مگر اس کھیل کی ضروریات بھی اسی قسم کی ہوتی ہیں جیسے فٹ بال میں ہوتی ہے اس میں حصہ لینے والے تین چوتھائی تو اسی قسم کی ٹریننگ کرتے ہیں۔ جیسے کہ تیز دوڑنے والے کرتے ہیں اس کھیل میں دو ٹیمیں ہوتی ہیں اور دونوں میں پندرہ پندرہ کھلاڑی ہوتے ہیں اس میں بیضوی قسم کا فٹ بال استعمال کیا جاتا ہے اور اس فٹ بال کو ہاتھ بھی لگایا جا سکتا ہے اس میں جو کھلاڑی فارورڈ کے طور پر حصہ لیتے ہیں ان کو البتہ بازو اور کندھوں کے علاوہ ٹانگوں کو بھی بے حد مضبوطی کی ضرورت ہوتی ہے جو ورزشوں کی محتاج ہوتی ہے ایسے کھلاڑیوں کو زیادہ ہیوی اسکوئیٹس ورزشوں کی تجویز پیش کرتے ہیں ساتھ ہی بنیادی ورزشوں کو بھی ان کے لیے ضروری خیال کرتے ہیں پلی پر اضافی ورزشیں مفید رہتی ہیں خاص طور سے جھکے ہوئے گھٹنوں کے ساتھ گردن کے پیچھے تک پل کرنا بہت مفید ہوتی ہے۔

سائیکل ریس والوں کی ورزش

چند سال سے سائیکل ریس کا رواج بہت ترقی کر گیا ہے۔ اس لیے اب یہ کھیل بھی اعلیٰ اور معیاری گیمز میں شمار ہونے لگا ہے اس وجہ سے دنیا کے بیشتر ممالک میں اب اس کھیل کو ایک باقاعدہ گیم اور فن کا درجہ دے دیا گیا ہے وہاں اس گیم کے مظاہرے بھی ہوتے رہتے ہیں سائیکل ریس میں حصہ لینے والوں نے پچھلے دو سالوں میں ویٹ ٹریننگ میں خاص طور پر حصہ لیا اور یہ ایک حقیقت ہے کہ تیز دوڑنے والوں اور لمبے فاصلے کی سائیکل ریس میں حصہ لینے والوں نے ویٹ ٹریننگ سے زبردست فوائد اصل کیے ہیں یہی وجہ ہے کہ سائیکل کے آفیشل رسالوں نے ویٹ ٹریننگ والی ورزشوں کی بے حد تعریف کی ہے اور ان ورزشوں کی تمام کھیلوں کے لیے ضروری قرار دیا ہے۔ ایک سائیکلسٹ ٹانگوں کی بہترین ورزش کرتا ہے اس کے علاوہ اسے اپنے جسم کے اوپری دھڑ کی ترقی کے لیے زیادہ

ضرورت محسوس ہوتی ہے یہ لوگ خاص طور سے چھاتی اور کمر کی توانائی کے لیے ورزشوں میں بے حد دلچسپی لیتے ہیں۔

ہمارے خیال میں ان لوگوں کے لیے بنیادی ورزشیں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں ان ورزشوں میں سیدھے بازوؤں کے ساتھ پل اوور ورزشیں اور بنچ پریس کی ورزش اور ڈیڈ لفٹ کی ورزش پشت کے زیریں حصے کی مضبوطی کے لیے انتہائی قیمتی ثابت ہوتی ہے، تھکاوٹ سے چور چور کر دینے والی دوڑ میں اس حصے کی مضبوطی ایک قلعہ کی طرح کام کرتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ یہ بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

ایسا ہی ہوتا ہے کہ بہت سے کھلاڑی سائکل ریس کے لیے ٹانگوں کی ورزش بہت زیادہ کرتے ہیں لیکن اگر وہ ان میں اسکویٹ کا اضافہ کرلیں تو یہ ان کی ٹانگوں کی قوت و توانائی میں مزید اضافہ کرے گی۔ سائیکلسٹوں کو بھی چاہیے کہ وہ آئرن بوٹوں والی وہی ورزشیں خود بھی اپنائیں جو ہم نے فٹ بال کے کھلاڑیوں کے لیے ضروری سمجھ کر تجویز کی ہیں۔ اگر آپ کے حالات اجازت دیں تو ٹانگوں کو پریس کرنے والی مشین سے ضرور فائدہ اٹھائیں ایک سائیکلسٹ کے لیے یہ مشین مثالی کام کرتی ہے اگر آپ کو اس مشین کا تعاون حاصل ہو تو پھر ہم آپ کے لیے چار سیٹ تجویز کرتے ہیں ہر سیٹ کو دس بار دہرانا ہوگا ابتداء میں آپ ایک سوستر ۱۷۰ پونڈ وزن استعمال کر سکتے ہیں اس سلسلے میں ہم نے ایک معروف سائیکلسٹ کو دیکھا ہے جو اسکوریٹ، بنچ پریس اور ڈیڈ لفٹ والی ورزشیں کرتا تھا ان کی وجہ سے اس نے حیرت انگیز کامیابیاں حاصل کرلیں۔

کرکٹ والوں کی ورزشیں

بظاہر تو کرکٹ کھیل میں ویٹ ٹریننگ کا کوئی ربط ضبط یا سلسلہ محسوس نہیں ہوتا نہ ہی ان کے درمیان کوئی خاص تعلق ہے لیکن ہم محسوس کرتے ہیں کہ ویٹ لفٹنگ کی ورزشیں ایک کرکٹر کے اضافہ قوت حاصل کرنے میں مددگار رہوں گی اور جو اس کی کئی گھنٹوں کی لمبی بیٹنگ یا فیلڈنگ کے بعد تھکاوٹ کو دور کرنے میں سکون کا باعث ثابت ہوں گی۔

اس کے علاوہ کرکٹر کے لیے پیٹ، ٹانگوں، کندھوں اور بازوؤں کی طاقتور ورزشیں

بھی ضروری ہوتی ہیں ہم سمجھتے ہیں کہ سیزن کے بعد اگر کرکٹر بنیادی ورزشوں کو اپنایا کریں اور ان کے ساتھ ڈیڈ لفٹ والی ورزشیں بھی کریں تو وہ قابل تعریف حد تک کرکٹ میں خود کو فٹ رکھ سکے گا۔

باکسنگ اور ویٹ لفٹنگ

ہیوی ویٹ کے علاوہ عام طور سے باکسر کوشش کرتے ہیں کہ ان کے جسم کا وزن کم ہی رہے تاکہ وہ زیادہ چست و چالاک رہ سکیں۔ اس لیے ان کے لیے ہلکی ویٹ ٹریننگ جس میں دہرانے کا عمل بہت زیادہ ہو زیادہ بہتر محسوس کی جاتی ہے ہمارے خیال میں باکسر کی بنیادی ورزشیں انتہائی مناسب رہتی ہیں اور اگر اس کے ساتھ پیٹ کی اضافی ورزشیں کر لی جائیں تو سونے پہ سہاگہ والی بات ہوگی اور اس کو پیٹ کی ورزشیں اگر ہلکی وزن کے ساتھ کی جائے تو بہت ہی مفید ثابت ہوں گی۔

ہمارے خیال میں زیادہ قوت حاصل کرنے کے لیے باکسرز کو بازو اور شانوں والی کچھ اضافی ورزشیں بھی کرنی چاہئیں ایک ورزش ''باری باری ڈمبل پریس کرنا ہے یہ ہم اس سے پہلے تیز دوڑنے والوں کے لیے تجویز کر چکے ہیں یہ ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہے اس میں دونوں طرف پانچ سے لے کر دس پونڈ وزنی ڈمبلوں کے ساتھ پنچنگ کے عمل کی پریکٹس کر سکتے ہیں۔

بازوؤں کے بیچ کے حصے یعنی کلائی سے کہنی تک میں قوت و توانائی کے لیے ''ریورس کرل'' کی ورزشیں کامیاب رہتی ہیں یہ اس طرح سے کی جاتی ہے جیسے کہ ''کرل'' کی ورزش کی جاتی ہے اور یہ بہت کامیاب رہتی ہے۔ کرل کی ورزش کے بارے میں جیسا کہ ہم نے پہلے فٹ بال کے کھلاڑی کے لیے کہا تھا تاہم اس میں انگلیوں کی گانٹھیں بالکل اوپر رہیں گی اور وزن کو صرف جسم کے ساتھ سیدھے زاویے سے اوپر اٹھایا جائے گا یہ ورزش ''کرل'' کی نسبت کچھ سخت قسم کی ہے اس کے ہم صرف تین سیٹ آپ کے لیے تجویز کر سکتے ہیں اس کے ہر سیٹ کو دس بار دہرائیں اور آزمائش کے طور پر تیس پونڈ وزن استعمال کریں۔

دیکھا گیا ہے کہ ایک باکسر کو عام طور سے اس کی ٹانگوں کی وجہ سے گرایا جاتا ہے اس

لیے اگر کوئی باکسر ٹانگوں والی اضافی ورزش کرے گا تو اس کو کامیابی حاصل کرنے میں خود بھی بڑی حیرت کا سامنا ہوگا اگر آپ اسکویٹ کریں تو دس یا بارہ کے بجائے بیس مرتبہ دہرانے والا سیٹ بنائیں اگر آپ وزن کو فرش سے سر کے اوپر اور بازوؤں کی لمبائی تک بڑی تیزی سے لانے کے لیے اچھا اسٹائل اور تکنیک اختیار کر سکتے ہیں تو یہ آپ کے لیے ہر طرح سے مؤثر ثابت ہوگا۔

ٹینس اور اسکوائش والوں کی ورزشیں

ان دنوں ٹینس اور اسکوائش کا کھیل بہت ترقی کر گیا ہے ان دونوں کھیلوں کے لیے بہت تیز اسپیڈ اور سخت لیکن گداز قسم کے مسلز درکار ہوتے ہیں بنیادی ورزشیں یہ ضرورتیں پوری کر دیتی ہیں ان کے ساتھ ایک یا دو اور اضافی بازو اور کندھوں کی ورزشیں اس کمی کو پورا کر سکتی ہیں جو کہ ایک ہی طرف ریکٹ پکڑنے کی وجہ سے دوسری سمت غیر مؤثر رہ جاتی ہے ہمارا مشورہ تو یہ ہے کہ آپ باری باری ڈمبل پریس کی ورزش اپنائیں جسے ہم نے تیز دوڑنے والوں کی ضرورت کے طور پر بہت تفصیل سے بیان کر دیا ہے اس کے علاوہ باکسرز کے لیے تجویز کردہ ورزش ''ریورس کرل'' بھی آپ لوگوں کے لیے مفید ورزش ہے اس کی تفصیل بھی ہم پہلے دے چکے ہیں۔ ٹینس اور اسکوائش میں ٹوسٹ کرنے اور جلدی ٹرن کرنے کے لیے جس قسم کی خصوصی قوت درکار ہوتی ہے اس کے لیے ''ڈمبل کے ساتھ اطراف کو جھکنے والی ورزشیں'' بہت کارآمد ثابت ہوتی ہے۔

بیڈمنٹن کے کھلاڑیوں کی ورزش

بیڈمنٹن بھی بہت مشہور گیم ہے اس کو عام طور سے بہت ہلکے ریکٹس کے ساتھ کھیلا جاتا ہے اس میں زیادہ تر کلائی سے کام لیا جاتا ہے اس کھیل میں اضافی قوت کے لیے بنیادی ورزشیں کرنا بہت کافی ہے اور اگر ان میں ''باری باری ڈمبل پریس'' اور ''کرل'' کی ورزشیں مزید شامل کر لی جائیں تو کھلاڑی کی جسمانی قوت اس کے بہترین کھیل کا مظاہرہ کرنے میں بے حد معاون ثابت ہوگی۔

تیرنے والوں کی ورزشیں

تیرا کی ایک عام اور عالمگیر مشغلہ ہے اس کو انسان ہزاروں برس سے کر رہا ہے اور یہ بے حد پسندیدہ بھی کہلاتی ہے۔ جو لوگ تیرتے ہیں ان کے مسلز عام طور سے لمبے اور گداز ہو جاتے ہیں لیکن ان کے لیے مزید طاقت وقوت برداشت کے لیے چند اضافی مدافعاتی ورزشیں بہت مفید ثابت ہوں گی۔

اپنے بازوؤں سے پوری قوت کے ساتھ پانی کی طاقت کو چیر کر گزرنے کے لیے گھٹنوں اور چھاتی کی قوت اور ماڈرن قسم کے بٹر فلائی اسٹروک کی ضرورت ہوتی ہے اگر آپ کو تمام سہولتیں میسر ہوں تو پھر تیرنے والوں کے لیے پلی کی اضافی ورزشیں بہت مفید ثابت ہوگی۔ گھٹنوں کی پوزیشن میں مضبوطی کے لیے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ ''گردن کی پشت سے نیچے کی طرف کرل کرنا'' والی ورزش کو اپنائیں یہ ورزش کندھوں کے بلیڈوں کے مسلز کو مضبوط بنانے میں بڑی لاجواب ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور دوسری ورزش چننگ یا پل اوور بھی قابل تعریف ہے جو بار بار بیم کے ساتھ کی جاتی ہے اس میں کسی حد تک گرفت چوڑی رکھی جاتی ہے اور یہ بات بھی پیش نظر رکھنی ہوتی ہے کہ ٹانگیں اور پاؤں اچھی طرح پیچھے کی طرف رکھے جائیں۔

ہمارے خیال میں ٹانگوں کے لیے اس سے زیادہ کوئی مفید چیز نہیں ہے کہ آپ ٹانگوں کے اسٹروک والی ورزشیں کریں خواہ وہ چھاتی کا اسٹروک ہو یا ہاتھوں کا اور گھٹنوں کا اسٹروک ہو۔ ٹانگوں کے اسٹروک کی ورزش آئرن بوٹوں کے ساتھ کرنی چاہے اس کے علاوہ پشت کے بل اپنے کولہوں کے سہارے لیٹ کر اور آئرن بوٹ پہن کر ٹانگوں کو لہرایں اس سے ٹانگوں کو بے حد قوت حاصل ہوتی ہے۔ اسی طرح اگر آپ پشت کے بل لیٹ جائیں اور ٹانگوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور پھر الگ کرنے اور پھر ملانے کی ورزش کریں تو یہ بھی ٹانگوں کی بہترین ورزش ہے اس سے ٹانگیں اتنی مضبو ہو جاتی ہیں کہ تیرنے میں ذرا بھی تھکاوٹ کا احساس نہیں ہوگا۔

کشتی چلانے والوں کی ورزش

کشتی چلانا محنت کا کام ہے ان لوگوں کے لیے ہیوی ویٹ کی بنیادی ورزشیں ضرورت کے مطابق قوت وتوانائی فراہم کر دیتی ہیں لیکن چپو چلانے والوں کے لیے بازو، کندھوں، مضبوط پیٹ، طاقتور رانوں اور مضبوط کمر والی ورزشوں کی بے حد ضرورت ہوتی ہے یہاں پر ہم نے بالکل سیدھا کھینا کا اضافہ تجویز کیا ہے اور یہ ورزش جس کا ہم پہلے ہی ذکر کر چکے ہیں یعنی ''گولہ پھینکنے والے اتھلیٹ ٹریننگ'' کے سلسلے میں ذکر کر چکے ہیں ہم کشتی چلانے والوں کے لیے یہ ورزش تجویز کرتے ہیں اس کے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ کو دس بار دہرائیں اور اس کے ساتھ تیس پونڈ وزن استعمال کریں۔

سخت اور طاقتور معدے اور پیٹ کے لیے باربل کے ساتھ کرل کی ورزش بہت مفید ثابت ہوتی ہے اور اس کے ساتھ آئرن بوٹ والی ورزش سونے پر سہاگہ ثابت ہوں گی۔ اگر آپ کو سہولت میسر ہے تو ٹانگوں کو پریس کرنے والی ورزشیں اضافی فائدہ ثابت ہوں گی اگر سہولت میسر ہو تو ''اسٹریڈل لفٹس'' کی ورزش اس کا بہترین بدل ہے یہ ورزش کھلے پاؤں سے ایک بار کے ساتھ کی جاتی ہے جسم کے سامنے ایک سرا ایک ہاتھ سے اور دوسرا سرا پیچھے سے پکڑیں لیکن یہ خیال رکھیں کہ بار متوازن رہے۔ گھٹنے جھکا دیں بار کو اوپر اٹھا دیں پشت کو ہموار رکھیں۔ جھکیں اور گھٹنوں کو اوپر کھینچیں، بازو بالکل سیدھے رکھیں۔ اس ورزش کے تین سیٹ بنائیں ہر سیٹ کو دس بار دہرائیں آزمائش کے طور پر اس میں ایک سو بیس پونڈ وزن رکھیں۔

ہاکی کے کھلاڑیوں کی ورزش

ہاکی ایک تیز رفتار کھیل ہے اور اس تیز رفتار کھیل میں حصہ لینے والوں کے لیے بنیادی ورزشیں قوت وتوانائی فراہم کرنے کے لیے کافی سمجھی جاتی ہیں لیکن اگر ہاکی کا کوئی کھلاڑی تھکاوٹ محسوس کرتا ہو تو اسے بازو اور کندھوں والی ورزشیں اپنانی چاہئیں۔

باسکٹ بال والوں کی ورزش

آج کل یہ کھیل کافی مقبول ہوا ہے اس لیے ساری دنیا میں کھیلا جاتا ہے یہ تیز اور سخت قسم کا کھیل ہے اگر یہ کھیل دو مضبوط ٹیموں کے درمیان کھیلا جائے تو درد بھی شدید ہو جاتا ہے اس میں قوت برداشت اور تیز رفتاری کی ضرورت ہوتی ہے اس کے زیادہ کھلاڑی لمبے اور دبلے پتلے ہوتے ہیں اس لیے اس کھیل میں حصہ لینے والوں کے لیے جسم کے اوپری دھڑ کی ورزشوں پر زور دیا جاتا ہے ان لوگوں کے لیے ہمارے خیال میں ایک اضافی ورزش ''باری باری ڈمبل پریس'' بہت مفید رہتی ہے اس کے علاوہ بازوؤں کی اضافی ورزش کے لیے ''کرل باربل کے ساتھ'' اپنائی جائے تو زیادہ بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں اس مخصوص قسم کے کھیل کے لیے عام قسم کو اسکویٹ کی نسبت جمپنگ اسکویٹ زیادہ مفید رہتی ہے۔

اب تک ہم نے تمام قسم کے کھیلوں کو معیار بنا کر آپ کے سامنے ضروری ورزشوں کا تذکرہ کیا ہے۔ اب ہم سانس کے بارے میں کچھ خاص باتیں بتانا پسند کریں گے اس کو ہم نے ایک باب کی شکل میں رکھا ہے کیونکہ باڈی بلڈر کے لیے سانس کا معاملہ بڑا اہم ہے سانس تو دراصل انسانی جسم کا ایک خاص عمل ہے بلکہ زندگی کا انحصار بھی اسی عمل پر ہے ہر چیز کے بغیر انسان جی سکتا ہے مگر سانس کے بغیر ایک منٹ زندہ نہیں رہ سکتا اس لیے اب ہم یہ گفتگو تفصیل سے پیش کریں گے۔

باڈی بلڈر اور عمل تنفس

جاندار اشیاء اور بے جان چیزوں میں فرق سانس کا ہوتا ہے کہتے ہیں ''جب تک سانس تب تک آس'' اس طرح اور بھی ہزاروں محاورے اور مقولے ہیں سانس زندگی کی علامت ہے اور روح کی پہچان ہے انسان ہر چیز سے اجتناب کر سکتا ہے کھانا پینا چھوڑ سکتا ہے مگر وہ سانس کو نہیں روک سکتا۔ کیونکہ سانس پر ہی زندگی کا انحصار ہوتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ آج کل کی ڈھکی چھپی اور آرام دہ زندگی جو لوگ گزار رہے ہیں اس میں وہ خوش قسمت انسان ہیں جو سانس کو واقعی درست طریقے سے لیتے ہیں جبکہ عام لوگ

واقعی ایسی زندگی گزارتے ہیں جس میں سانس کو اپنے جسم میں پوری نہیں کھینچتے۔اس لئے ہوا سے محرومی کے سبب ان کی جسمانی حالت کمزوراور رنگ وروپ بے کیف نظر آتا ہے ہاں اگر کھلی ہوا میں ورزش کی جائے تازہ ہوازیادہ سے زیادہ پھیپھڑوں میں داخل کی جائے تو پھر ایک طرح سے جعفرنمائی ہوتی ہے اورسارے نقائص خود ہی دو ہو جاتے ہیں۔

ماہرین کا قول ہے کہ باڈی بلڈروں کے لئے صحیح طور پر سانس لینا بے حد ضروری بلکہ لازمی ہوتا ہے ایک باڈی بلڈر جب ورزش کرتا ہے تو ورزش کرنے کے دوران خون اس کے مسلز میں بڑی تیزی سے دوڑنے لگتا ہے ایسی تمام چیزیں جو بے کار صورت میں ہوتی ہیں تیز دوران خون کو دل پمپ کر کے انہیں فلٹر اورری کنڈیشنڈ کر کے پھیپھڑوں تک پہنچا دیتا ہے۔ورزش کی سب سے بڑی خوبی یہ ہوتی ہے کہ ورزش کرنے والے آدمی کے پھیپھڑے زیادہ طاقتور ہونے کی وجہ سے بہت اچھے طریقے سے کام کرتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ وہ کبھی بھی ایسی حالت سے دوچار نہیں ہوتے۔ جہاں پر سانس کھل کر نہ لی جائے اور ہوا کی کمی رہے اس طرح زندگی کے سست اور ناکارہ ہونے کا احساس پیدا ہو بلکہ باڈی بلڈر اس بات سے بخوبی واقف ہوتا ہے اور بعض اوقات وہ محسوس کرتا ہے کہ اسے جس قدر ہوا کی ضرورت ہے صرف ناک سے اس کی ضرورت پوری نہیں ہوسکتی اس لئے وہ منہ کے ذریعے بھی تازہ ہوا کو جسم کے اندر لے جاتا ہے اور یوں وہ اپنے جسم کی ایک اہم ضرورت کو پورا کر کے اپنی صحت وتوانائی کو بحال رکھنے کا اہتمام کرتا ہے اس کے نزدیک سانس کا اندر کھینچنا اور باہر نکالنا بھی جسمانی صحت کی بحالی کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ ورزش کرنے کے لئے مشق کو جاری رکھنا ہوتا ہے۔

اگر آپ ٹریننگ شروع کررہے ہیں تو اس کے دوران یہ ضروری ہے کہ منہ کے راستے بھی ہوا کی اچھا خاصی مقدار جسم کے اندر داخل کی جائے اور اکھاڑے میں یا ٹریننگ کے اداروں میں ممکنہ حد تک صاف اور تازہ ہوا موجود ہو ناک کے اجزاء قدرتی طور پر اور مکمل طور پر گرد وغبار اور جراثیم وغیرہ کو فلٹر کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں یہی وجہ ہے کہ ناک کے ذریعے لی جانے والی ہوا پھیپھڑوں تک بالکل صاف ہو کر پہنچتی ہے جب اس کے برعکس منہ اور گلے میں اس قسم کی صفت موجود نہیں ہوتی اس لئے کسی ناپاک اور آلودہ فضا میں

ٹریننگ کرنا آپ کے سانس کے نظام میں تکلیف کا باعث بن سکتا ہے جبکہ آپ گندی ہوا سے بچنے کے لئے اس کی حفاظت کا کوئی بندوبست نہیں کریں گے۔ ہمارا یہ مخلصانہ مشورہ ہے کہ جب بھی آپ ورزشوں والی مشقیں ختم کریں تو آخر میں سانس لینے والی مشقیں ضرور کریں ان سے خون کا تیز بہاؤ نارمل ہو جاتا ہے ماہرین اس بات کو آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہونا قرار دیتے ہیں یہ اسی طرح سے ضروری ہے جس طرح کسی ورزش کو اپنانے کے لئے ''آہستہ آہستہ گرم ہونا'' ضروری ہوتا ہے اس سلسلے میں ہم چند خاص ورزشوں کا ذکر کر رہے ہیں ان سے آپ کی چھاتی کی بہتر نشوونما ہو گی اور چھاتی کے پھیلاؤ میں یہ ورزشیں بہترین معاونت کریں گی۔

1......سب سے پہلے پاؤں کھول کر کھڑے ہو جائیں، ہوا تازہ ہو مگر ٹھنڈی ہوا نہ ہو بازوؤں کو آہستہ آہستہ گول دائرے کی صورت میں آگے کی طرف سے اوپر کو اور کانوں کو چھوتے ہوئے جائیں اور پھر واپس آئیں۔ بازوؤں کے اس عمل کا ایک دائرہ بنائیں جب آپ بازو کو اوپر کی طرف لے جائیں تو اس وقت سانس آہستہ آہستہ اندر کی طرف کھینچیں اور جب نیچے کی طرف لا رہے ہو تو سانس کو باہر نکالیں اس ورزش کو دھیرے دھیرے 12 سے 15 مرتب دہرائیں۔

2......دونوں پاؤں کھول کر کھڑے ہو جائیں بازوؤں کو اطراف میں اٹھا دیں اور پھر سر کے اوپر تک لے جائیں جہاں ان کی انگلیاں آپس میں ٹکرانے لگیں اس کے بعد ہاتھوں کو آہستہ آہستہ نیچے کی طرف لائیں جب ہاتھوں کو اوپر لے جائیں تو سانس کو آہستہ آہستہ باہر کی طرف خارج کریں سانس عام طور سے ناک کے ذریعے لیا کریں اور جب سانس خارج کریں خواہ ناک سے کریں یا منہ سے۔ اس ورزش کو 12 مرتبہ دہرائیں۔

3......پشت کی طرف سے لیٹ جائیں اپنے بازو اطراف میں پھیلا دیں۔ ہتھیلیاں فرش پر ہموار اور سیدھی ہوں۔ گھٹنے اوپر اٹھے ہوئے ہوں۔ پاؤں فرش پر ہوں چھاتی کو فرش سے اوپر اٹھائیں اور اوپر اٹھاتے وقت سانس آہستہ آہستہ اندر کی طرف کھینچیں پھر چھاتی کو نیچے لائیں اور اس بار سانس آہستہ آہستہ باہر نکالیں اس عمل کو 11 مرتبہ دہرائیں۔

4......پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ ہاتھ پسلیوں کے نچلے حصے پر ہوں اور

پورے کھلے ہوئے ہوں ناک کے ذریعے دھیرے دھیرے سانس کواندر لے جائیں اور پسلیوں کو خوب پھیلائیں۔ شروع میں پیٹ کو آہستہ سے اندر کی طرف کھینچیں اور سر کراوپر اٹھا کر قدرے پیچھے کی طرف لے جائیں آہستہ آہستہ سانس لیں یہ عمل 12 مرتبہ کریں۔

5...... پاؤں کھول کر کھڑے ہوں بازو لمبے کر کے آگے کی طرف لے آئیں۔ انگلیاں کندھوں کے بلیڈوں کو پیچھے کی طرف رکھیں سانس باہر نکالتے ہوئے شروع کی پوزیشن میں آجائیں۔

6...... پشت کے بل لیٹ جائیں گھٹنے اٹھے ہوں پاؤں فرش پر ہموار ہوں ہتھیلیاں دونوں طرف فرش پر ہوں سانس اندر کھینچیں پھر باہر نکالیں پیٹ آہستہ سے اندر کھینچیں چھاتی کو پھیلائیں آہستہ آہستہ سے سانس باہر نکالیں۔

نوعمر لڑکوں کے باڈی بلڈنگ اصول

ہمارے معاشرے میں عورتوں اور نوعمر لڑکوں کے بارے میں اکثر لوگ یہ سوال اٹھاتے ہیں کہ کیا ان لوگوں کو بھی باڈی بلڈنگ کرنی چاہئے؟

اگر کرنا چاہئے تو کس عمر میں کریں۔

یہ دو سوال اکثر ماہرین سے دریافت کئے جاتے ہیں مگر اس سلسلے میں ہمیشہ ایک ہی جواب دیا جاتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہے۔

ہمارے خیال میں یہ کوئی وجہ نہیں کہ نوعمر لڑکے ویٹ ٹریننگ کے جدید طریقوں سے فائدہ نہ اٹھائیں۔ ہاں یہ شرط ہے کہ ان کے لئے جو ورزشیں مقرر کی جائیں۔ وہ یا تو ان کے والدین جوان ورزشوں کا علم رکھتے ہوں یا کوئی ہنر مند استاد (انسٹرکٹر) ان کو سپر وائز (نگرانی) کرے ہر لڑکے کو اس کی اہلیت اور قابلیت کے مطابق انفرادی طور پر سکھایا جائے۔ البتہ اس سلسلے میں کوئی عمومی یا جنرل طریقہ کار نہیں اپنایا جا سکتا۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ لڑکوں کے لئے باڈی بلڈنگ کے کورس کا کوئی معیار مقرر نہیں ہے۔ اس لئے یہ بہتر ہوگا کہ لڑکوں کو باڈی ویٹ کی ورزشیں اپنانے کی حوصلہ افزائی نہ کی

جائے کیونکہ اس طرح ان میں سے بہت سے کلبوں میں داخل ہو جاتے ہیں جہاں پر کوالیفائڈ استاد نہیں ہوتے اس لئے لڑکے اپنے طور پر ہی الٹی سیدھی ورزشیں کرتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بعد میں خطرناک نتائج کا سامنا ہو سکتا ہے۔ آج کل زیادہ تر بچے فزیکل ایجوکیشن (جسمانی تربیت) اسکول میں مکمل کرتے ہیں اور وہاں گیمز کے لئے مناسب اور کافی سہولتیں ہوتی ہیں بڑے شہروں اور قصبوں میں بہت سے اسکولوں میں باقاعدہ تیرنے کے لئے تالاب ہوتے ہیں عام شباب کی ان نارمل مصروفیات سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لئے بچوں کی حوصلہ افزائی کرنا اور ان کی بہترین رہنمائی ہے۔

اس سلسلے میں ہمارا تو مشورہ ہے یہی ہے کہ لڑکوں کے لئے کسی بھی قسم کی اگر ویٹ ٹریننگ اپنائی جائے تو وہ صرف اصلاحی مقاصد کے لئے ہونی چاہئے جس میں تیزی سے جوانی کی منزل کو چھونے والے بچوں میں توانائی کا اضافہ ہو یا پھر ان کے جسم کی کمزوریاں دور ہو جائیں یا ان کے اعضاء میں جو معمولی نقائص ہوں وہ جاتے رہیں یا کسی نوجوان لڑکے کی اپنے بڑے بھائی کی مضبوط کلائیوں کو دیکھ کر اس کی ہمسری کا خیال کرنا کچھ اچھی بات نہیں ہے اور وقت سے پہلے ایک چیز حاصل کرنے کی غیر فطری خواہش غلط ہی ہو سکتی ہے۔

نوجوان شوقین لڑکوں کو بحفاظت نظر میں رکھنے کی سخت ضرورت ہوتی ہے ایک نوعمر لڑکا عام طور پر کسی جسمانی تربیت کے رسالے میں شاندار مسلز کی کوئی نمائش دیکھ کر یا فوٹو دیکھ کر زیادہ ہی بے قرار ہو جاتا ہے اور اس کا تصور اس کے لئے کچھ زیادہ ہی ہنگامہ پرور ہو جاتا ہے اور بہت سے لڑکے اپنی عمر سے بڑے لڑکوں کی تقلید کرنے لگ جاتے ہیں حالانکہ انہیں یہ بھی علم نہیں ہوتا کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔

ان کے ذہن میں صرف ایک ہی خیال ابھر رہا ہوتا ہے کہ کاش ان کے مسلز بھی اسی طرح خوب ابھرے ہوئے شاندار معلوم ہوں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کچھ ہی عرصے میں ان کے جسم میں نقائص خطرناک صورت میں نمودار ہونے لگتے ہیں اور ان کی وہ ہڈیاں جو ابھی زیر تکمیل ہوتی ہیں اور جن میں فطری طور پر توانائی کا پیدا ہونا ضروری ہوتا ہے وہ اپنی پوزیشن سے ہٹ جاتی ہیں اس کے علاوہ ایک اور بات ہے جو لڑکوں کے متعلق مدنظر رکھنا ضروری

ہے اور وہ ہے ان کے درمیان ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی تمنا۔ ہمارا خیال ہے کہ اگر انہیں ان کے حال پر چھوڑ دیا جائے تو پھر وہ محض اپنے مدمقابل کو نیچا دکھانے کے لئے زیادہ سے زیادہ وزن اٹھانے کی بے تکی کوشش کریں گے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر لڑکوں کو ویٹ ٹریننگ کی اجازت دے بھی دی جاتی ہے تو انسٹرکٹر کا یہ فرض ہوگا کہ وہ ہر لڑکے کی اہلیت اور قابلیت کے اعتبار سے یہ اندازہ لگائے کہ اسے ہر ورزش کے لئے کتنا وزن اٹھانے کی اجازت دینی چاہئے اور کیوں؟

ایک مشہور و معروف فرانسیسی ماہر پروفیسر ایڈمنسٹر ڈیسونیٹ جو فزیکل کلچر کے سلسلے میں زبردست اتھارٹی مانے جاتے ہیں انہوں نے ایک خاصے طریقے پر منصوبہ بندی کی تھی اور اس پر بہت وسیع پیمانے پر فرانس میں عمل درآمد کیا جارہا ہے اس طریقہ کار کو نوعمر لڑکوں کے لے مثالی و معیاری طریقہ کہا جاتا ہے اس پروفیسر نے ویٹ ٹریننگ کو باقاعدہ کلاس کی صورت میں پڑھایا ہے اس میں تمام طالب علم ایک استاد کی نگرانی میں یکساں طور پر ایک ہی ورزش کرتے ہیں البتہ اس فارمولے میں بھی ہر طالب علم کے لئے وزن اور باربل کی تشخیص اس کی اہلیت، قابلیت اور قوت برداشت کے معیار کے مطابق کی جاتی ہے۔

یہ طریقہ ہمارے خیال میں ہر جگہ کامیاب ہوسکتا ہے اور مثالی کہا جاسکتا ہے اور جب ایسی ورزشیں کی جارہی ہوں گی تو اجتماعی طور سے لڑکوں میں بہترین اہلیت کی صفات ابھریں گی بہرحال ایک ذہین استاد کی نگاہیں لڑکوں کو مناسب راستے کی تلاش میں ہمیشہ مددگار ہوتی ہیں اور وہ ان کی غلط روش کی نشاندہی کرسکتا ہے انہیں ٹوک اور روک سکتا ہے اس کے علاوہ ہر صحیح بات کی تصدیق و تائید کرسکتا ہے اس لئے یہ طریقہ ہر جگہ بہت موزوں ثابت ہوگا۔

مغربی دنیا میں سویڈن ایسا ملک ہے جہاں نوعمر لڑکوں کی ویٹ ٹریننگ کی ورزشوں کے تجربات کئے گئے ہیں وہاں کے ماہرین تعلیم نے جن میں نو سال کی عمر کے لڑکے بھی شامل ہیں یہ تجربات کئے ہیں اور ان کے شاندار نتائج نکلے ہیں تاہم اصل بات یہ ہے کہ وہاں اندرونی ورزشوں کی ٹریننگ اور اس کی روایت دراصل بہت پرانی ہیں تمام طور طریقے مدتوں سے مستعمل ہیں اس لئے وہاں کی ان ہی روایات کی روشنی میں تمام تجربات بڑی احتیاط کے ساتھ کئے گئے ہیں اور حسب توقع اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں اسلئے وہ تمام

ورزشیں جولڑکوں کے لئے ویٹ ٹریننگ کے لئے تجویز کی جائیں وہ مکمل رینج والی حرکات کی ورزشوں میں سے لی جائیں اورابتدائی پوزیشن کی درستگی اور سانس لینے کے عمل کی صحیح پریکٹس پر زیادہ توجہ دینی چاہئے اور یہ کوشش کی جائے کہ ہرورزش مکمل طور پر کی جائے اس کی وجہ یہ ہے کہ کسی بھی قسم کے جسمانی نقصان سے بچنے کے لئے یہ پیش نظر رکھنا ہوگا کہ ہرلڑکے کی اہلیت اور قابلیت کے مطابق ہی اسے وزن کو قابو میں رکھنے کا موقع دیا جائے اس طرح ورزش کی تکمیل میں اوراس کے دہرانے میں لڑکے کو کسی قسم کا بوجھ بھی محسوس نہ ہو بلکہ اس کو ورزش کے عمل کو پورا کرنے میں ایک خاص قسم کی لذت کا احساس ہواور فرحت ہو۔

اس سلسلے میں ہم کسی بھی مخصوص عمر کے لڑکوں کے لئے کسی خاص مقدار کے خون کی ہدایت نہیں کر سکتے کیونکہ ایک ہی عمر کے لڑکوں میں کئی لحاظ سے فرق پایا جاتا ہے البتہ اس بات پر زور دیا جاسکتا ہے کہ ماسوائے ایسی صورت میں کہ ایک لڑکا خاصا صحت منداور توانا ہے مضبوط ہے باقی عمومی حالت میں لڑکوں کے لئے ہمیشہ کم وزن کی ورزشیں نہایت مناسب ہوتی ہیں۔

عام طور سے 9 نوسال کی عمر سے چودہ برس کے لڑکوں کے لئے پلی کی ورزش بہت مناسب رہتی ہے ان ورزشوں کا ذکر ہم پہلے ہی کر چکے ہیں ان میں خاص طور سے بٹھ کر چھاتی کی طرف وزن اٹھانا یا بیٹھ کر گردن کے پیچھے تک وزن کو لے جانا قابل ذکر مشقیں ہیں ان ورزشوں کو بیٹھ کر کرنے والی پوزیشن ہم اس لئے مناسب سمجھتے ہیں کہ اس حالت میں جسم کو کنٹرول کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ سنگل آرم Single Arm کے ساتھ پہلی کرنے والی ورزش بھی بہتر رہے گی اوراس میں لڑکوں کی دلچسپی کا سامان بھی ہے اس کے علاوہ مزید مدافعاتی ورزشیں بھی فائدہ منداور کارآمد ہوسکتی ہیں۔ تاہم یہ خیال رہے وزن کے بوجھ سے لڑکوں کے جسم کو دب جانے کا خطرہ نہ ہو۔

ویٹ ٹریننگ یا مدافعاتی ورزشیں خواہ کسی نوعیت کی بھی ہوں انہیں ہمیشہ ایک مکمل ٹریننگ والے منصوبے کا جزوی حصہ ہونا چاہئے اوران میں فری اسٹینڈنگ ورزشیں بھی شامل کر لینی چاہئیں جواہم کردارادا کرتی ہیں ان میں زیادہ تر وہ ہیں جو ہم اس سے پہلے بیان کر چکے ہیں ان میں خاص طور سے پیٹ کی ورزشیں ہیں جولڑکوں کے لئے ویٹ

ٹریننگ والی مشقوں سے پہلے بہتر رہتی ہیں لیکن ان کے دہرانے والے عمل میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو اور یہ عمل دس بار سے زیادہ نہ ہو۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ پیٹ کی ورزشیں بھی مندرجہ ذیل مشقوں میں سے چنی جائیں۔

1...... پشت کے بل لیٹ جائیں اب گھٹنوں کو باری باری چھاتی کی طرف اٹھائیں بازو اطراف میں ہوں اور ہتھیلیاں فرش پر ہموار طریقے سے جمالیں۔

2...... شروع میں اوپر والی پوزیشن ہو بازو اطراف میں پھیلے ہوئے ہوں سر کو فرش سے اٹھائیں اور پاؤں پر نظر ڈالنے کے لئے ٹو زکو اوپر کی طرف گھمائیں۔

3...... پشت کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو باری باری اوپر اٹھائیں۔

4...... پشت کے بل لیٹ کر بازوؤں کو سر کے اوپر لے جائیں اور دونوں گھٹنوں کو اٹھا کر چھاتی تک لے جائیں۔

5...... پشت کے بل لیٹ کر بازوؤں کو سر کے اوپر لے جائیں۔ ٹخنے کی مدد سے جسم کے اوپر کے دھڑ کو آگے کی طرف جھکائیں تا کہ سر گھٹنوں تک پہنچ جائے گھٹنے بالکل سیدھے رکھے جائیں۔

6...... پشت کے بل لیٹ کر بازو اطراف میں پھیلا دیں اس وقت ہتھیلیاں فرش پر ہموار ہوں اسی حالت میں دونوں ٹانگوں کو 45 درجے کے زاویے سے اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لائیں ہم مزید تجویز کرتے ہیں کہ مندرجہ ذیل ورزشیں ہم نے اس بات میں خاص حالات کے ساتھ سفارش کی ہیں یہ سب جسمانی ساخت، طاقت اور سانس کے نظام کو بہتر بنانے میں بڑی مددگار ہوتی ہیں۔

1...... اسکویٹ زون کو چھاتی پر لانا جبکہ ایڑیاں لکڑی کے تختے پر ہوں۔

2...... گردن کے پیچھے تک پریس کرنا یعنی وزن اٹھا کر لے جانا۔

3...... سوئنگ ببل کے ساتھ سیدھے بازو سے پل اوور کرنا۔

4...... بنچ پریس کرنا۔

5...... گڈ مارننگ ورزش کرنا۔

6...... سوئنگ ببل کے ساتھ کرل کرنا۔

7......اپ رائٹ رڈنگ

یعنی وزن کو بالکل سیدھا اوپر کی طرف کھینا۔

ہمیں یقین ہے کہ مندرجہ بالا سات ورزشیں کسی بھی 14 سالہ لڑکے کے لئے اس کی مشقوں کے گوشوارے کو مکمل کر سکتی ہیں ہم نے پورے خلوص کے ساتھ ایسی ورزشوں کو نظر انداز کر دیا ہے جو کہ لڑکے کی قوت پذیر ریڑھ کی ہڈی پر اثر انداز ہو سکتی ہیں یا نوخیز لڑکے کو نقصان کا باعث بن سکتی ہیں یا اس کی گردن پٹھوں کو تکلیف پہنچانے کا باعث ہو سکتی ہیں ہم ان حالات میں یہی عرض کریں گے کہ تمام نو آموز لڑکوں کے لئے ان ورزشوں کا ایک سیٹ مقرر کریں جس کو 6 بار دہرایا جائے اور یہ بس کافی ہوگا۔

اور یہ بھی ہے کہ لڑکے کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ دہرانے کے عمل میں اضافہ کر کے آٹھ بار تک کیا جا سکتا ہے اس کے ساتھ ساتھ کسی حد تک ہلکے وزن کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ وہ لڑکے جن کی عمر بارہ سال سے زیادہ ہے اور اگر انہوں نے ایک سال تک ویٹ ٹریننگ کر رکھی ہے تو ان کے لئے تمام ورزشوں کے دو دو سیٹ تجویز کئے جا سکتے ہیں چودہ سال کی عمر کے لڑکے کچھ ایسے ہوتے ہیں جو کہ بلوغت کے نزدیک پہنچ جاتے ہیں جبکہ کئی ایسے بھی ہوتے ہیں جو اس وقت تک بالکل بچے ہی معلوم ہوتے ہیں اس لئے یہ بہت ضروری ہوگا کہ ویٹ ٹریننگ میں ان کے ورزشوں میں حصہ لینے سے پہلے ان کا اچھی طرح محاسبہ کر لیا جائے تاہم ان میں چودہ سال کی عمر کے کچھ ایسے لڑکے بھی ہوتے ہیں جو اس عمر میں بھی غیر معمولی جسمانی صحت کے مالک ہوتے ہیں ایسے لڑکوں کو اگر مناسب طریقے سے تربیت دی جائے تو وہ لوگ زیادہ عمومی اور ایڈوانس ورزشیں بھی کر سکتے ہیں اور نقصان بھی نہیں ہوگا۔

ایک ماہرانہ مشورہ یہ ہے کہ چودہ سال کی عمر تک کے لڑکے اپنی تمام ورزشیں ایک چھوٹے باربل کے ساتھ انجام دیا کریں۔ یہ باربل چار فٹ چھ انچ سے زیادہ نہ ہو اس طرح انہیں یہ فائدہ ہوگا کہ ان کے لئے توازن قائم رکھنا آسان ہو جائے گا اور اس طرح ورزش کرنے میں کوئی دشواری نہیں ہوگی جب اوزان استعمال میں نہ ہو تو انہیں تالے میں بند کر کے رکھیں اور اس بات کی ہدایت کر دی جائے کہ یہ اوزان کھلونے نہیں ہیں کیونکہ یہ

کھیلوں کا اہم سامان ہے جسے اگر احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو انسانی صحت کے لئے بڑے محفوظ اور آسان طریقے سے شاندار بنانے میں معاون ثابت ہوگا اس طرح کام کرنے اور کھیل میں بڑی مسرت کا احساس ہوتا ہے۔

ماہرین کی رائے میں نوعمر لڑکوں کی جسمانی ساخت کیلئے یہ بہتر ہوگا کہ ان کی صحت اور نشو ونما کے لئے ان کی نگہداشت کی جائے اور اس کا طریقہ حسب ذیل ہے۔

1......نوعمر لڑکوں کو وقت کا پابند بنایا جائے۔

2......لڑکوں کو رات کو جلدی سونے اور صبح کو جلدی بیدار ہونے کا عادی بنایا جائے۔

3......انہیں نماز پڑھنے کی ہدایت کی جائے اور اپنے سامنے پابندی کرائی جائے۔

4......سورج نکلنے سے پہلے کسی باغ میں یا گھر کے لان میں ہلکی چہل قدمی کی عادت ڈالی جائے اور اس وقت جوتے نہ استعمال کرائیں۔

5......لڑکوں کو ہلکی پھلکی پرانی طرز کی روایتی ورزشیں بھی کرائیں ان میں ڈنڈ بیٹھک اور دوسری ورزشیں شامل ہوں۔

6......عمل تنفس والی ورزشیں جن کا ہم گزشتہ ابواب میں ذکر کر چکے ہیں نوعمری سے ہی شروع کرائیں تا کہ ان کی افادیت بھر پور ہو سکے۔

7......لڑکوں کو بری صحبت سے بچایا جائے خاص طور سے نارکاہ لڑکوں سے بچائیں۔

8......لڑکوں کو باقاعدگی اور ڈسپلن کا پابند بنائیں۔

9......انہیں پڑھنے، مطالعہ کرنے اور نماز پڑھنے کے علاوہ کھیلنے کے لئے بھی باقاعدہ وقت دیں اور اس پر سختی سے عمل کرائیں۔

10......اس عمر میں لڑکوں کا خون جوشیلا اور گرم ہوتا ہے ان میں بلوغت آنا بھی شروع ہو جاتی ہے اس لئے کچھ لوگ انہیں جنسی طور سے ورغلانے کی کوشش کرتے ہیں ان معاملات پر ٹھنڈے دل سے غور کرنے اور لڑکوں کو ان برائیوں سے بچانے کے لئے انتہائی موثر اور نفسیاتی قسم کے اقدام کریں۔

11......اس عمر میں لڑکوں میں کچھ کرنے اور کچھ بن کر دکھانے کی بڑی لگن پائی جاتی ہے وہ اپنے مدمقابل لڑکوں سے آگے نکل جانا چاہتے ہیں اس لئے انہیں اچھے تفریحی، تعلیمی

اور فزیکل ٹریننگ والے پروگرام بنا کر دینا مناسب ہے اور ان پر عملدرآمد کرانے میں بچوں کی مدد کرنا بہت ضروری ہے۔

12...... جنس مخالف کے ساتھ ربط وضبط، کھیل کود اور مصروفیات کے سلسلے میں بہت کڑی نظر رکھیں اور چوکنا رہیں۔

جدید باڈی بلڈنگ والی علامتیں

جوں جوں زمانہ ترقی کر رہا ہے اور باڈی بلڈنگ کے شوق میں اضافہ ہو رہا ہے یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ جدید باڈی بلڈنگ میں بہت سی اصطلاحیں اور مختصر نام اختیار کئے جا رہے ہیں ان ناموں سے کھلاڑی اور وہ لوگ جو اس فن سے منسلک ہیں واقف ہو سکتے ہیں مگر ان کی وجہ سے بہر حال کچھ لوگوں کو تکلیف ہو سکتی ہے ان میں نو آموز افراد شامل ہیں چونکہ ہم اس کتاب میں ٹریننگ کی اصطلاحوں پر پہلے ہی کچھ روشنی ڈال چکے ہیں اب یہ سوچتے ہیں کہ قارئین کی سہولت کے لئے کیوں نہ ان مختلف ناموں اور اصطلاحات کے معنی بھی بتا دیں جن سے جدید باڈی بلڈنگ سے واسطہ رکھنے والوں کو سابقہ پڑ سکتا ہے اس لئے مختصر طور سے ان اصطلاحات کی فہرست مندرجہ ذیل دی جا رہی ہے آپ انہیں متعدد بار پڑھ چکے ہیں انہیں آپ صحت کے مخصوص رسائل میں بھی دیکھا ہوگا۔

یہ حقیقت ہے کہ ایک عام آدمی کو ان اصطلاحات سے کوئی دلچسپی نہیں ہوگی بلکہ اسے تو یہ سب کچھ بہت عجیب سا معلوم ہوگا اور شاید یہ بے تکی اور بے معنی باتیں لگیں یہاں پر یہ عرض کرنا ضروری ہے کہ زیادہ تر اصطلاحیں امریکہ میں وضع کی گئی ہیں اور حوالے کے لئے انہیں طے شدہ یا سکہ بند بنایا گیا ہے اس کتاب میں ہم نے کوشش کی ہے کہ اختصاریئے استعمال نہ کئے جائیں کیونکہ دراصل یہ نامکمل ہوتے ہیں خاص طور سے اس وقت جب مسلز کے سلسلے میں ان اختصاریوں کا ذکر کیا جاتا ہے تو بات سمجھ میں نہیں آتی تاہم چونکہ آپ صحت کے رسائل میں ان کے بارے میں اکثر پڑھ چکے ہیں اور پھر ان کے بارے میں اکثر اوقات پڑھتے رہتے ہیں علاوہ ازیں مخصوص کلبوں اور اکھاڑوں میں ان کا تذکرہ عام طور پر ہوتا ہے اس لئے ان سے چند ایک کا ذکر کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔

مسلز کے بارے میں خصوصی اختصاریئے اور اصطلاحات

1......ٹریپس......یا......Traps
2......پیکس......یا......Pecs
3......ڈیلٹس......یا......Delts
4......سیپس......یا......Ceps
5......لیٹس......یا......Lats

باڈی بلڈنگ کی عام اصطلاحیں

باڈی بلڈنگ

یہ طریقہ ہے جس سے جسمانی حالت کو بہتر بنایا جاتا ہے اس میں سائنسی قسم کی ورزشیں شامل ہوتی ہیں ان میں خاص طور سے ترقی یافتہ مدافعاتی ورزشیں قابل ذکر ہیں ان میں ''باڈی بلڈنگ'' کی اصطلاح مروج ہے۔

بلک......(BULK)

یہ ایک خاص اصطلاح ہے اور اس کو مسلز میں اضافی وزن کو بیان کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے یہ وزن مٹاپے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور لوگ اس سے بچنا پسند کرتے ہیں۔

ڈفی نیشن (DEFINATION)

یہ مشہور اصطلاح ہے جو مسلز کی بناوٹ کی الٹی صفت کو ظاہر کرنے کے لئے بیان کی جاتی ہے اس اصطلاح کا مسلز کے وزن سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ وہ لوگ جن کے جسم میں جلد کی تہہ پتلی ہوتی ہے اور ان کے مسلز کے اوپر چربی والا پردہ نہیں ہوتا ان کے متعلق

کہا جاتا ہے کہ وہ اچھی ''ڈفی نیشن'' رکھتے ہیں اگر اس چیز کو مزید بہتر بنانا مقصود ہو تو خوراک میں احتیاط لازم ہے اور شراب جیسی منشیات سے اجتناب ضروری ہے یا اسے بہت کم کر دیں اس کے علاوہ سیٹس کو دہرانے کا عمل بڑھا دیں۔

مسل باؤنڈ (MUSCLE BOUND)

یہ ایک غلط العام فصیح قسم کی اصطلاح ہے اور ان کے لئے استعمال ہوتی ہے جو کہ مدافعاتی ورزشوں کی ٹریننگ کرتے ہیں لیکن یہ اصلاح وہاں نہیں پائی جاتی جو کہ شاذ و نادر ہی ٹریننگ کے صحیح طریقے اختیار کرتے ہیں زیادہ استعمال کی وجہ سے جب مسلز اکڑ جاتے ہیں تو وہ شخص ٹائٹ یا سیل باؤنڈ ہو جاتا ہے اس طرح سے مسلز کا غیر متوازی کھنچاؤ جوڑوں کی مکمل حرکات کو پابند کر دیتا ہے اور ان میں آزادانہ حرکت کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے یہ صورت حال یعنی پیشوں میں مسلسل سخت قسم کی محنت سے پیدا ہوتی ہے۔

مسل کنٹرول (MUSCLE CONTROL)

یہ بھی ایک خاص عمل ہے اور یہ قوت ارادی پر مسلز کے گروپس کو پھیلانے اور سکڑنے کا عمل دکھاتا ہے بعض مسلز گروپ کو ایک دوسرے سے جدا کرنے کے عمل کا اظہار ہوتا ہے اس کے لئے بے حد قوت ارادی اور پریکٹس کی ضرورت ہوتی ہے مسلز کو ایکٹو یا باعمل رکھنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

ری پیٹیشن (REPITITION)

اس اصطلاح کو اکثر REPS بھی کہا جاتا ہے یہ بغیر کسی رکاوٹ کے ورزش میں تسلسل کے ساتھ ایک خاص تعداد تک عمل کی گنتی کرنی ہوتی ہے اس گنتی کو عام طور سے دہرائی یا دہرانا کہا جاتا ہے یہ ورزشوں میں آٹھ سے دس مرتبہ تک کی ہوتی ہے اور اگر ضرورت ہو تو اس کو مزید بڑھایا بھی جا سکتا ہے۔

ریسٹ پیریئڈ (REST PERIOD)

ورزشوں کے ہر سیٹ کے بعد جب تھوڑا سا آرام کا وقفہ ہوتا ہے یا ہر ورزش کے درمیان سانس لینے کے لئے تھوڑا سا وقت دیا جاتا ہے اس کے لئے یہ ریسٹ پیریئڈ والی اصطلاح استعمال کرتے ہیں۔

شیڈول (SCHE DULE)

کسی مخصوص ٹریننگ کے پلان کو شیڈول کہا جاتا ہے اس میں منصوبہ بندی پائی جاتی ہے اس لئے ورزشوں اور دہرانے کے بارے میں پوری معلومات ہوتی ہے۔

سیٹس (SETS)

اگر آپ کسی چیز کا یا کسی ورزش کا ایک خاص حد تک عمل کر لیتے ہیں یا اس کو دوہرا لیتے ہیں تو کہا جاتا ہے کہ آپ نے ایک سیٹ مکمل کر لیا ہے۔

سیٹ سسٹم (SET SYSTEM)

یہ ایسا بہترین طریقہ ہے جس کو اختیار کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس میں ایک ورزش کے مخصوص سیٹ ہوتے ہیں ایک سیٹ کو مکمل کرنے کے بعد آپ کو دوسرے سیٹ کی ورزش کرنی ہوگی۔ معروف طور طریقوں اور عام طور سے ہر ورزش کے تین سیٹ ہوتے ہیں اور انہیں آٹھ سے دس مرتبہ تک دہرایا جاتا ہے اس کو مختصر طور سے لکھا بھی جاتا ہے مثلاً

8x8x8 یا 3x8 REPS

یہ شیڈول خاص طور سے اصلاحی مقاصد کے لئے بنایا جاتا ہے یا اسے کیسے باڈی بلڈر بناتے ہیں جو کہ باڈی کے خاص حصوں پر جہاں انہیں جسمانی خامیاں اور کمزوریاں محسوس ہوتی ہیں ان کو دور کرنے کے لئے اپناتے ہیں یا پھر یوں ہوتا ہے کہ جب کسی خاص مسلز گروپ میں توانائی کی کمی محسوس ہوتی ہے تو اسپیشلائزڈ شیڈول کے ذریعے اسے دور کرنے

کا جتن کیا جا سکتا ہے۔

ویٹ لفٹنگ (WEIGHT LIFTING)

مقابلے والے گیمز میں اس کو بھی ایک کا کھیل کا درجہ دے دیا گیا ہے حالانکہ یہ ایک قوت وتوانائی حاصل کرنے والی مشق ہے اب اس کو اولمپک کھیلوں میں شامل کر لیا گیا ہے وہاں مختلف قسم کے باڈی ویٹ کے شوقین مقابلوں میں حصہ لیتے ہیں اور مخصوص یا منظور شدہ لفٹوں پر زیادہ سے زیادہ وزن اٹھانے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

ویٹ ٹریننگ (WIEIGHT TRAINING)

ویٹ ٹریننگ دراصل ورزشوں کو سیکھنے کا ایک عمل ہے اوراس عمل میں باربل، ڈمبل اور دوسرے اوزان استعمال کئے جاتے ہیں اوران کے ذریعے ترقی یافتہ باڈی بلڈنگ کے طریقے اپنائے جاتے ہیں۔

ورک آؤٹ (WORK OUT)

ٹریننگ کے سیکشن کو فنی زبان میں ورک آؤٹ کیا جاتا ہے۔

کچھ ورزشیں اس قسم کی لغت اور اصطلاحات کے ساتھ اختصار یئے رکھتی ہیں چونکہ یہ عام قسم کی نہیں ہوتیں اس لئے نئے لوگوں کو بڑی مشکل لگتی ہیں ہم نے سوچا کہ نوآموزوں کی مدد کے لئے انہیں وضاحت سے بیان کر دیا جائے۔

سی اور جے (C&J)(CLEN SJERK)

یہ ایک اولمپک لفٹس کی اصطلاح کا اختصار یئے اس کا مطلب ہے صاف طور سے بغیر جھٹکے کے وزن اٹھانا۔

ڈی کے بی (D-K-B)

اس کا مطلب ہے کہ اسکویٹ کے لئے گھٹنے کو بہت نیچے تک جھکانا۔

پی،او،اے،ایل (P-O-A-L)

اس کا مطلب ہے بازوؤں کی پوری لمبائی یا عین سیدھے بازو کے ساتھ پل اوور کرنا

پی او بی (P-O-B)

اس کا مطلب ہے گردن کے پیچھے تک وزن اٹھانا۔

ٹی ایچ (TH)(TWO HANDS) یہ اصطلاح عام طور سے کسی ورزش کے ایک حصے کی وضاحت کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

یہ وہ اختصاری اصطلاحات ہیں جو آپ عام طور سے سنتے ہیں یا پڑھتے ہیں۔تمام ورزشوں کے پروگرام میں انہیں اسی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔

وہ اصطلاحات جو ٹریننگ کے دوران میں استعمال ہوتی ہیں

1......چیٹنگ (CHEATING)

یعنی دھوکہ دینے والی یہ ایک خاص طریقہ کار کی اصطلاح ہے جسے ترقی یافتہ باڈی بلڈرز استعمال کرتے ہیں اس ایک خاص اسٹائل کی بنیاد پر زیادہ وزن زیادہ سے زیادہ قوت کے ساتھ اٹھانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

2......کریمپنگ (CRAMPING)

اس میں آدھے رینج کی حرکات ہوتی ہیں اس سے مسلز کو گھٹانے اور بڑھانے کا کام لیا جاتا ہے اس میں مسلز اپنی پوری حرکت استعمال نہیں کرتے۔

3......ڈبل پروگریشن

جب کھلاڑی سیٹوں کی مقدار کو پڑھ لیتا ہے اور مخصوص وقت میں سیٹوں کی دہرائی میں بھی اضافہ کر لیتا ہے تو اسے اصطلاحاً ڈبل پروگریشن کہا جاتا ہے۔

4......پلشنگ

ہر ورزش کی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ جسم کے کسی خاص حصے کی مدد کرلے اور جب تک ایک ورزش کا سلسلہ ختم نہ ہو دوسری ورزش کی طرف دھیان نہیں دیا جاتا اس لئے تمام ورزشوں کا سلسلہ بتدریج ہوتا ہے دوسرے لفظوں میں جسم کے اوپری حصے اور بازو والی ورزشیں سرانجام دینے کے بعد جسم کے نچلے حصے کی ورزشوں پر توجہ دی جاتی ہے اور ان ورزشوں میں تیزی بھی اختیار کی جاتی ہے تاکہ جسم کے مخصوص حصوں مین خون کی مقدار زیادہ پہنچے اس عمل کو عام طور سے پلشنگ کی اصطلاح میں استعمال کیا جاتا ہے۔

5......ملٹی پاؤنڈیج سسٹم

یہ ورزش مطلوبہ وزن کے ساتھ لوڈ کی جاتی ہے اور اس کے ساتھ اتنی مرتبہ دہرائی جاتی ہے جتنی بار کہ ممکن ہوتی ہے یہاں تک کہ تھکاوٹ آپ کو مزید عمل کرنے سے روک دیتی ہے تب دو ڈسکیں الگ کرلی جاتی ہیں اور ورزش کو بغیر کسی رکاوٹ کے جاری رکھا جاتا ہے یہاں تک کہ آپ کے لئے اس کو مزید دہرانا ناممکن ہو جاتا ہے اس چیز کو فنی زبان میں ملٹی پاؤنڈیج سسٹم کہا جاتا ہے۔

6......ون اینڈ اے ہاف میتھڈ

یہ دراصل ایک ڈیوڑھا طریقہ کار ہے ایک سیٹ کی دہرائی میں مکمل رینج کی حرکت کی جاتی ہے اس کے بعد آدھے رینج والی حرکت کی جاتی ہے مثلاً کرل کی ورزش کرتے ہوئے آپ شروع کی پوزیشن سے کرل والی مکمل رینج کی حرکت کرتے ہیں مگر دوسری دہرائی کے لئے وزن کو شروعاتی پوزیشن میں کم کرنے کی بجائے آپ اس کو نصف طور سے جاری رکھتے ہیں اور اس میں صرف درمیانی اور بیرونی رینج والی حرکت کو دوسری دہرائی میں آدھا آدھا

دہراتے ہیں یہ طریقہ آپ کے جدید ایڈوانس باڈی بلڈنگ میں بہت سی ورزشوں میں اختیار کیا جاسکتا ہے مگر اس کو کرنا ذرا مشکل ہو جاتا ہے۔

7......پمپنگ

یہ وہ طریقہ کار ہے جو کہ عام طور پر جسمانی مظاہروں کے مقابلے میں حصہ لینے سے پہلے اختیار کیا جاتا ہے تا کہ مسلز وقتی طور پر چھوٹی رینج والی ہلکی دہرائی کی تیز حرکات سے بڑے ہو جائیں۔

8......ری باؤنڈ میتھڈ

یہ طریقہ چند خاص ورزشوں کے لئے چیٹنگ والی ورزش کا ایک دوسرا پہلو ہے جس میں آپ زیادہ بھاری وزن اٹھانے کے قابل ہو جاتے ہیں اس میں آپ وزن کو فرشم چھاتی یا نیچے سے ایک جھٹکے سے اوپر اٹھاتے ہیں اور پھر اسے نیچے لاتے ہیں یہ عمل دہرائی کرتے وقت شروع میں آپ کا معاون ثابت ہوتا ہے اس عمل کو بنچ پریس، بل اوور یا اسکویٹ میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ آپ تیزی سے نیچے جاتے ہیں اور پھر وزن کو اٹھا کر تیزی سے اوپر اٹھتے ہیں اس عمل کو باڈی بلڈنگ کی اصطلاح میں ری باؤنڈ میتھڈ کہا جاتا ہے۔

9......سیٹ پروگریشن

یہ وہ عمل ہے جس میں آپ اپنی کسی پسندیدہ ورزش میں کوئی اضافہ کرتے ہیں یہ اضافہ سیٹوں کی صورت میں ہی کیا جاتا ہے آپ تین سیٹوں کا فیصلہ کر سکتے ہیں اور ایک ہفتے کے بعد اس میں اضافہ کر کے اسے پانچ سیٹوں والی ورزش کر لیتے ہیں اس کے باوجود دہرانے کی تعداد میں بدستور رہتی ہے جو پہلے سے مقرر کرتے ہیں۔

10......سپر سیٹس

جب کھلاڑی باری باری دو حرکتیں کرتا ہے یعنی دو ورزشیں کرتا ہے اور ایک ورزش کا

ایک سیٹ ہوتا ہے پھر دوسری کا ایک سیٹ کرتا ہے حتیٰ کہ وہ تمام سیٹوں کو مکمل کر لیتا ہے مثال کے طور پر آپ بازوؤں والی ورزش کرر ہے ہیں تو آپ اس کے ساتھ ہی ایک اور ورزش بازو کے اوپری حصے کے سامنے والے مسلز کی کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی آپ بازو کے اوپری حصے کے پیچھے کی طرف کے مسلز کی ورزش کرتے ہیں گویا کہ آپ ایک گروپ کے مختلف مسلز کے لئے بیک وقت یہ ورزشیں کرتے ہیں اس چیز کو اصطلاح کی زبان میں ''سپر سیٹس'' کہا جاتا ہے۔

اب تک ہم نے آپ کی سہولت کی خاطر ان تمام اصطلاحات اور فنی اختصاریوں کا ذکر کیا ہے جو ماڈرن قسم کی باڈی بلڈنگ میں نہ صرف استعمال ہوتے ہیں بلکہ آپ نے ان کے بارے میں بہت سے کھیلوں اور اکھاڑوں میں سنا ہوگا اور بہت سے ایسے جریدوں میں ان اصطلاحات کے بارے میں پڑھا ہوگا جو فزیکل فٹنس یا فزیکل ٹریننگ کے سلسلے میں برابر کچھ نہ کچھ شائع کرتے رہتے ہیں۔

اگر یہ مان لیا جائے کہ ایک صحت مند آدمی ہی کامیاب زندگی گزار سکتا ہے تو پھر ہمیں صحت کے اصولوں پر دھیان دینا ہوگا اس کے ساتھ ہی ہمیں ان باتوں کا بھی خیال کرنا ہوگا جو ہماری صحت میں قوت وتوانائی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

جدید قسم کی باڈی بلڈنگ کے اصول ان باتوں میں آپ کی بے حد مدد کر سکتے ہیں آپ ہماری اس کتاب سے پوری طرح استفادہ کریں اور اس کا طریقہ یہ ہونا چاہئے کہ آپ اپنی اہلیت قابلیت اور عمر وصحت کے مطابق کسی ورزش کا انتخاب کریں اور اس پر پابندی اور پوری ہوش مندی سے عملدرآمد کریں یہی کامیابی کی ضمانت ہوگی۔

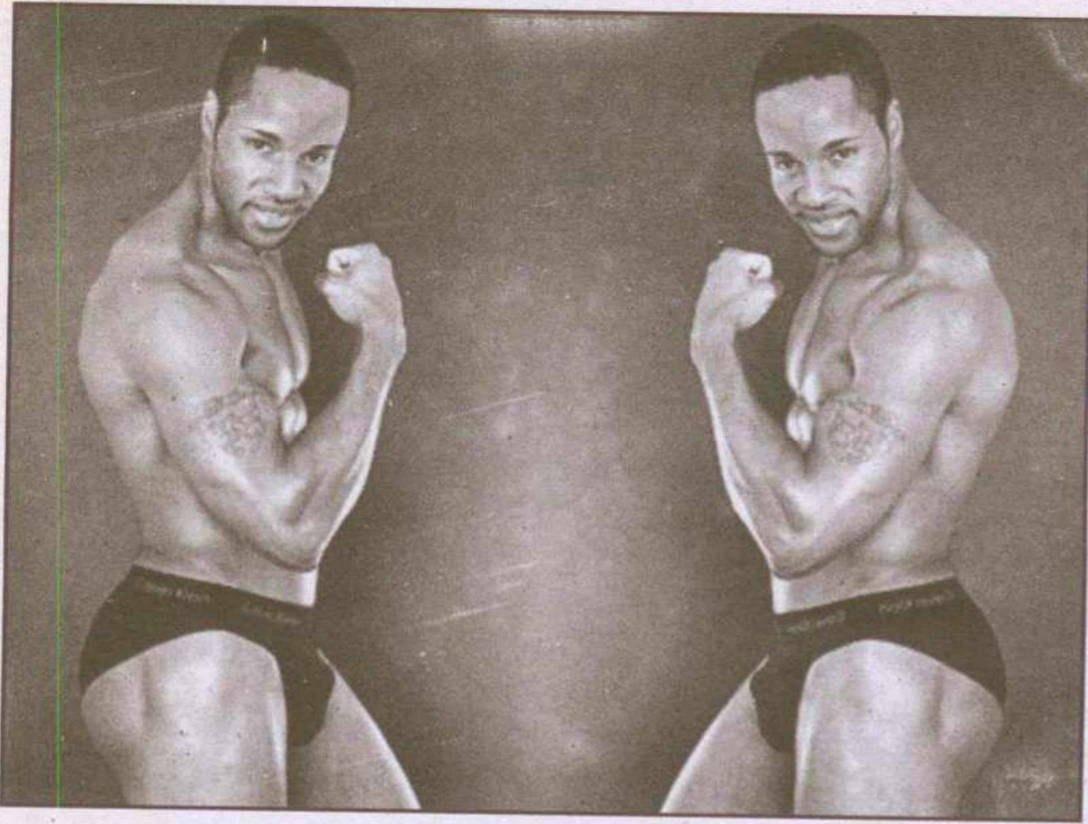
عورتوں کے حسن وجوانی میں اضافہ کرنیوالی ورزشیں

زندگی کی پوری کائنات اگر دیکھا جائے تو صرف انسان کے لئے ہے یہ زمین وآسمان فضا وخلا اور یہ دھرتی اور اس کے سارے گل بوٹے ہم انسانوں کے لئے ہی تو ہیں اور انسانوں میں مرد اور عورت ہے جس سے یہ ساری دنیا جگمگا رہی ہے عورت کو نسوانیت کے خصوصی لوازمات کی وجہ سے کائنات کی حسین مخلوق کہا جاتا ہے اور فطرت کی طرف سے اس

کے بدن اوراس کے حسن میں کچھ ایسی خوبیاں رکھی گئی ہیں جو مردوں کو ان کی طرف راغب کرتی ہیں اور یہ رغبت ہی ہے جوان دونوں جنسوں کو میل، مروت اور محبت پر آمادہ کرتی ہے اس طرح یہ زندگی کی گاڑی ابتداء سے آج تک چل رہی ہے اور شاید قیامت تک اسی طرح چلتی رہے گی۔

چونکہ عورت بھی بچپن سے لے کر بڑھاپے تک یا زندگی کی آخری سانس تک زندگی کے مختلف مشاغل اور سماجی فرائض میں حصہ لیتی ہے اوران فرائض کی روشنی میں اگر دیکھا جائے تو عورت کی خدمات کو مختلف نوعیتوں میں بانٹا جاسکتا ہے یہاں پر یہ عرض کرنا بھی ضروری ہے کہ اب عورتیں زندگی کی تمام تر مصروفیات میں حصہ لیتی ہیں اس لئے اب ان کی صحت کے لئے بھی وہ تمام خوبیاں اور معیار درکار ہوتے ہیں جو مردوں کے لئے ضروری ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ مردوں کی طرح عورت کی صحت کا بھی ایک فطری اور حقیقی پیمانہ مقرر ہے اور یہ پیمانہ صدیوں سے چلا آرہا ہے اس کو ایک ہی لفظ میں یا دو حرف میں کہا جائے تو ہم اسے متناسب جسم کہہ سکتے ہیں دراصل ایک عورت کے جسم کو اس کی عمر اور حالات کے مطابق ہی تناسب کے زاویے میں لایا جاسکتا ہے اور متناسب جسم کو اس کی عمر کے مخصوص حالات میں ہی مقرر کیا جاسکتا ہے، مثال کے طور پر دس سال کی ایک لڑکی اور سولہ برس کی دوشیزہ کے جسم میں نمایاں فرق پایا جاتا ہے اس لئے متناسب جسم دونوں عمروں میں مختلف ہوگا تاہم ایک بات ہر عمر میں یکساں اہمیت کی حامل ہوتی ہے اور وہ ہے جسم کی ساخت اگر کوئی عورت صحت مند ہو تو اوائل عمری سے ہی اس کے جسمانی خطوط بے حد مناسب اور دیدہ زیب نکلتے ہیں پھر شباب کے زمانے میں یہ تمام اعضاء انتہائی دلکش ہوجاتے ہیں لیکن اگر کوئی جوان عورت اگر بیمار ہو یا کسی وجہ سے اس کا جسم مٹاپے کا شکار ہوجائے اور دیکھنے والوں کو اس کا بدن ڈھلکتا ہوا لگے تو اس حالت میں اس عورت کا حسن ماند پڑجاتا ہے اور سماج میں اس عورت کی مقبولیت کم ہوجاتی ہے چونکہ اس کا نسوانی حسن غارت ہوجاتا ہے اگر وہ دوشیزہ ہے تو اس کے لئے رشتے کا کال پڑجاتا ہے شاذونادر ہی کوئی نوجوان، موٹی اور بھدی لڑکی سے شادی کرنے پر آمادہ ہوسکتا ہے۔



حقیقت یہ ہے کہ عورت کا چہرہ کتنا ہی خوب صورت کیوں نہ ہو اور اس کے نقش ونگار کتنے بھی پسندیدہ ہوں اگر چہرے کا گوشت غیر معمولی حد تک بڑھ جائے یا چہرے پر بے حد دبلا پتلا پن آ جائے تو اس طرح عورت کے حسن میں فرق پڑ جاتا ہے اور مٹاپے سے تو عورت کا پورا وجود اور اس کا حسن خطرے میں پڑ جاتا ہے عورت کو ہر قیمت پر اپنا حسن اور اپنا وجود برقرار رکھنے اور کام میں اپنا موثر کردار ادا کرنے کے لئے کچھ ایسے جتن کرنے پڑتے ہیں جو غیر معمولی کہے جاسکتے ہیں ان میں جہاں روپ سنگھار اور میک اپ کے معاملات ہوتے ہیں وہاں سب سے اہم بات یہ ہے کہ ایک عورت کے حسن وشباب اور جوانی کو تادیر قائم رکھنے میں ورزشیں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

ایک عورت کے لئے جنس مخالف اور اپنے ہم جنسوں میں رغبت وپسندیدگی کا سوال بڑا اہم ہوتا ہے اس لئے ہر عورت یہ کوشش کرتی ہے کہ وہ صحت مند حسین اور پر شباب نظر آئے صرف اس طرح معاشرے میں اس کی قدر ومنزلت ہوتی ہے اس لئے ہمیشہ عورت یہ کوشش کرتی ہے کہ وہ ایسے طریقے اپنائے جو اس کے حسن وجمال میں تازگی پیدا کر کے

اسے پسندیدہ بنادیں۔

اس حقیقت کواب ساری دنیا میں تسلیم کیا جاتا ہے کہ جسمانی صحت کی ورزشیں بے حد ضروری ہیں خواہ مرد ہوں یا عورتیں ان کوقوت وتوانائی محض ورزش سے ہی حاصل ہوسکتی ہے اس لئے ہم نے اس باب میں خواتین کے لئے ایسی ورزشوں کاانتخاب کیا ہے جس سے عورتیں اپنی صحت اور شباب کے ساتھ اپنے حسن و جمال کو مناسب حد تک قائم رکھ سکیں اور فطری عمر تک بھرپور نظر آئیں جہاں تک نسوانی چہرے کے حسن کا معاملہ ہے اس میں چند اہم باتیں سامنے آتی ہیں چونکہ ہر چہرہ فطرت کی طرف سے عطا کیا جاتا ہے اس لئے چہرے کے خطوط میں تبدیلی ناممکن بات ہے مگراس کی دیکھ بھال اور حفظان صحت کے اصولوں سے اس کی چمک دمک اور حسن ووقار میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر عورتیں چہرے کی مالش کیا کریں مگر یہ مخصوص مساج یا ورزش کی صورت میں ہواس سے خاطر خواہ فائدہ ہوگا اور زیادہ عرصے تک چہرے کی جاذبیت برقرار رہے گی تاہم یہ مساج اسی حد تک کرنی چاہئے جس حد تک چہرے کی جلد انہیں قبول کریں۔

جوخواتین گھروں میں رہتی ہیں اور خاتون خانہ کے فرائض ادا کرتی ہیں ان کے مشاغل میں گھریلو مصروفیات ہوتی ہیں اگر وہ دن بھر مصروف رہے تو اس بات کا امکان بہت کم ہوتا ہے کہ اس عورت کی صحت خراب ہوجائے دراصل جوخواتین گھر کے معمولی کام کرنا اپنی توہین سمجھتی ہیں یا صاحب ثروت ہیں اور نوکروں چاکروں سے کام لیتی ہیں وہ زیادہ تر پڑی رہتی ہیں اوراس طرح ان کی انرجی ضائع نہیں ہوتی یعنی کام کاج نہ کرنے کی وجہ سے ان کے جسم میں چربی چڑھنے لگتی ہے اس طرح ان کا جسم موٹا اور بھدا ہونے لگتا ہے ایسی عورتیں بہت جلد اپنا فطری حسن و جوانی کھودیتی ہیں اور دوسروں کے علاوہ شوہر کی نگاہ میں بھی سبکی کا باعث ہوتی ہیں انہیں ان خطرات سے بچانے کے لئے چند ورزشیں مندرجہ ذیل ہیں۔

نفس کشی

اس سے مراد ایسی ورزش ہے جس میں سانس کو کھینچا اور ایک حد تک مقررہ وقت میں سانس کو روکا جاتا ہے پھر سانس کو خارج کر دیا جاتا ہے یہ ورزش عام طور پر صبح سورج نکلنے سے پہلے اور نہار منہ کی جاتی ہے یہ ورزش انسان ہزاروں سال سے کر رہا ہے اس ورزش کو مرد بھی بڑے شوق سے کرتے ہیں اور عورتوں میں بھی مقبول ہے اس کا طریقہ یہ ہے۔

فجر کی نماز سے پہلے اٹھیں نماز کی تیاری کریں اور گھر کے کھلے ہوئے حصے میں یا صحن میں کھڑی ہو جائیں اب سانس کو زور سے اندر کی طرف کھینچیں۔ ساتھ ہی دونوں ہاتھوں سے اپنے دونوں کولھوں کو تھام لیں اس طرح آپ کو سانس اندر کی طرف روکنے میں کچھ مدد مل سکتی ہے اب دھیرے دھیرے سانس کو چھوڑیں اس کے ساتھ ہی گرفت کو ڈھیلا کریں یہاں تک کہ بالکل چھوڑ دیں۔ اس مشق کے سیٹ بنائیں انہیں بار بار دہرائیں۔ واضح رہے کہ یہ اتنی شاندار ورزش جسے نہ صرف انسان ہزاروں سال سے کرتا آ رہا ہے بلکہ یہ ورزش بہت ہی مقدس اور برگزیدہ ہستیوں نے بھی کی ہے ان میں مہاتما بدھ بے حد مشہور ہیں اب ہم چہرے اور گردن والی ان مشقوں کا ذکر کریں گے جن سے چہرے اور گردن کے حسن و جاذبیت میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

4......ٹھوڑی کی ورزش

اس مشق میں اضافہ کرتے ہوئے اپنے نچلے ہونٹ کو اس قدر آگے لے جائیں کہ وہ اوپر والے ہونٹ سے آگے نکل جائے وہ اوپری ہونٹ پر چڑھ جائے آپ اپنے ہاتھ سے ناک کو نیچے دبائیں یہاں تک کہ وہ نچلے ہونٹ سے چھو جائے اس میں گھبرانے والی کوئی بات نہیں ہے۔

5...... ہڈیوں اور جوڑوں کی ورزش

ہڈیاں اور جسم کے جوڑ انسانی جسم میں اہم رول ادا کرتے ہیں ان کی ورزش ضرور کرنا چاہئے حالانکہ بہت سی خواتین اس طرف سے غفلت کرتی ہیں اس لئے انہیں نقصان ہوتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ سر کو دائیں جانب اتنا موڑیں کہ جتنا موڑ سکیں اب اسی طرح سر کو بائیں سمت ممکنہ حد تک موڑیں اس ورزش کے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ کو دس دس بار دہرائیں۔

نوٹ:۔

اگر آپ واقعی دلچسپی لیں گی تو اس کتاب کی مدد سے آپ بہت جلد مطلوبہ مقاصد یا کم از کم مندرجہ ذیل کامیابیاں حاصل کر سکتی ہیں۔

1...... اپنے جسم کی مکمل قوت، مضبوطی اور خوش حالی حاصل کریں۔

2...... اپنے جسم کے زیادہ وزن اور ڈھیلے ڈھالے پن سے نجات۔

3...... خوبی، لچک اور تبدیلی حاصل کر کے کھنچاؤ، تناؤ سے نجات اور آرام۔

4...... طبعی توازن، دل کشی، خوب صورتی عمومی درست توازن وقار، سنجیدگی۔

5...... اور خود اعتمادی کا حصول ہوگا۔

6...... تناؤ، اعصابی اضطراب اور بے خوابی سے چھٹکارا۔

7...... توانائی اور مکمل جسمانی قوت وحسن کی افادیت کا حصول۔

1...... بھنوؤں کی ورزش

ایک آئینہ اپنے سامنے رکھ لیں اس سے آپ کو ورزش کرنے میں آسانی ہوگی اس میں اپنے چہرے کو دیکھیں دونوں بھنوؤں میں سے ایک بھنوؤں کو اوپر کی طرف اٹھائیں یہ عمل آسان نہیں ہوتا تاہم آپ ہمت نہ ہاریں جب کامیابی حاصل ہو جائے تو پھر آپ یہی عمل دوسری بھنوؤں سے کریں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ دونوں بھنوؤں کو اٹھانا سیکھ لیں۔

2......کانوں کی ورزش

اپنے کانوں کوحرکت دینے کی کوشش کریں بعض خواتین بڑی آسانی سے یہ ورزش کرنے لگتی ہیں تاہم یہ اتنی آسان ورزش بھی نہیں ہے البتہ اگر آپ بلاناغہ روزانہ یہ ورزش کریں گی تو رفتہ رفتہ اس پر قادر ہو جائیں گی اس ورزش سے آپ کے کانوں کا زاویہ درست ہوگا اور چہرے کے حسن میں اضافہ ہوگا۔

3......ہونٹوں کی ورزش

ہونٹ قدرت کا حسین تحفہ ہیں اور انسان کے حسن میں بے پناہ اضافہ کرتے ہیں خاص طور سے عورت کے ہونٹوں کو بے حد اہم سمجھا جاتا ہے اس کی ورزش کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے دونوں ہونٹوں کو گول کرنے کی کوشش کریں انہیں خوب بھینچ کر ورزش کریں پھر ان میں سے ہوا کو گزاریں جیسے آپ سیٹی بجا رہی ہوں اگر آواز بھی نکلے تو کوئی حرج کی بات نہیں ہے اس کے بعد ممکنہ حد تک انہیں پھیلانے کی کوشش کریں اور اب منہ کھول دیں اور زبان کو اپنے اوپر والے ہونٹ کے مرکز تک لائیں منہ کو ذرا بھی بند نہ کریں۔

اس سلسلے میں ہم آپ کے سامنے چند خصوصی باتوں کو پیش کرنا چاہتے ہیں یہ چند رہنما اصول ہیں ان پر ہمیشہ کاربند رہیں۔

1......ورزش ہمیشہ آسانی اور احتیاط کے ساتھ کیا کریں زیادہ ترقی کی خاطر خود پر بہت زیادہ وزن ڈالنا غلط ہوتا ہے دراصل یہ ایک تربیت ہے اور ترقی پسندانہ تربیت کے اصولوں کو مدنظر رکھا جائے تو آپ کو کسی تکلیف دہ تجربے سے دوچار نہیں ہونا پڑے گا نہ ہی جسم میں درد ہوگا۔

2......آپ اپنی پسندیدہ ورزش 20 منٹ سے 45 منٹ تک کر سکتی ہیں یہ ضروری نہیں ہے کہ دن میں کئی بار ورزش کی جائے۔

3......اگر آپ کی کوئی دوست آپ کی مدد کر سکتی ہے تو یہ ایک اچھا فعال ہے لیکن اس میں یہ شرط ہے کہ نظم وضبط اور قواعد کے ساتھ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ وقفہ بیکار باتوں میں

نہ گزرے بعض لوگ تنہاورزش کرنا پسند کرتے ہیں اگر ممکن ہوتو آپ ایک خاموش گوشہ منتخب کریں خواہ یہ گوشہ گھر میں ہو یا گھر کے باہر ہو حالانکہ یہ ہمیشہ ممکن نہیں ہوتا اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ ایسی جگہ ہو جہاں آپ کو ڈسٹرب نہ کیا جائے اور آپ کے خیالات منتشر نہ ہوں۔

4......ورزش ایسی جگہ کریں جہاں تازہ ہوا کی آمدورفت کا خاطر خواہ سلسلہ موجود ہو مشق کرنے سے پہلے تنگ اور گھٹن والے احساس کو الگ کردیں یعنی گھڑی، جوتے اور چشمہ وغیرہ اتار دیں البتہ بعض ورزشوں میں وقت دیکھنے کے لئے آپ کو گھڑی درکار ہوگی اس لئے گھڑی کو پاس ہی رکھ لیں اس کے علاوہ جو تولیہ آپ ورزش میں استعمال کرتی ہیں اس کو کسی دوسرے گھریلو مقصد میں استعمال نہ کریں۔ورزش کے دوران زیادہ سے زیادہ معدہ خالی ہوتو بہتر ہوگا۔

5......اپنی غذائیت پر بھی پوری توجہ رکھے اس سلسلے میں آپ اپنے روزانہ غذا والے چارٹ سے بھی مدد لے سکتی ہیں یہ چارٹ آپ اپنی عمر، جسمانی حالت اور اپنے خیالات کے مطابق اپنے فیملی معالج کی رائے سے بھی تیار کرسکتی ہیں۔

6......اپنی ورزشوں کے سلسلے میں ایک نوٹ بک بنائیں اور اسے باقاعدہ روزانہ لکھیں اور جو تحریک آپ کو ہو اس کا ذکر کریں۔

7......جو وقت آپ جسمانی ورزشوں کے لئے دے رہی ہیں یہ وقت آپ کی تمام تر مصروفیات میں سب سے اہم اور قابل قدر ہے کیونکہ اس طرح آپ کا جسم اور آپ کا ذہن بہتری کررہا ہے ان ورزشوں سے آپ کے اعتماد میں بھی بلا کا اضافہ ہوگا اس قدر اعلیٰ صفات کے بعد بھلا کس طرح ورزشوں کے عمل سے باہر رہا جاسکتا ہے۔

1......گردن کی ورزشیں

اس ورزش میں تین قسم کی حرکات ہوتی ہیں ان حرکات کی حیثیت متوقع اثرات سے گردن کی اکڑن، تناؤ، کھینچاؤ مکمل طور سے ختم ہوجاتا ہے اس طرح یہ حرکات آپ کے حسن میں چار چاند لگا سکتی ہیں۔

پہلی حرکت :۔

اپنی کہنیوں کو ایک ہموار فرش، میز یا ڈسک وغیرہ پر رکھیں واضح رہے کہ سر کو تیزی سے جھٹکے یا بہت زیادہ قوت سے حرکت نہ دیں کہنیوں کے درمیان فاصلہ ہو دونوں ہاتھوں کو گردن سے قدرے اوپر کر کے آپس میں جکڑ لیں آرام کے ساتھ نیچے کی طرف دھکا دیں یہاں تک کہ ٹھوڑی سینے پر آ جائے آنکھیں بند کر لیں۔ بوجھ نہ ڈالیں انتہائی حالت میں کچھ دیر تک ٹھہر جائیں۔ آہستہ آہستہ ہاتھ کھول دیں۔

2...... ہاتھوں کو حرکت نہ دیں سر کو آہستہ آہستہ موڑیئے۔ ٹھوڑی کو دائیں ہاتھ پر رکھیں بایاں ہاتھ مضبوطی کے ساتھ سر کی پشت پر رکھیں بغیر کسی بوجھ کے سر کو ہاتھوں کے ساتھ آہستہ آہستہ دائیں طرف موڑیں آنکھیں بند رکھیں انتہائی حالت میں ٹھہرے رہیں آہستہ آہستہ واپس مڑیں۔

3...... ہاتھوں کو حرکت نہ دیں۔ سر کو آہستہ آہستہ موڑیں ٹھوڑی کو بائیں ہتھیلی پر رکھیں دایاں بازو مضبوطی کے ساتھ سر کی پشت پر رکھیں بغیر کسی بوجھ کے سر کو ہاتھوں سے آہستہ آہستہ ممکنہ حد تک بائیں جانب موڑیں۔ آنکھیں بند رکھیں۔ انتہائی حالت میں ذرا سا رک جائیں اب آہستہ آہستہ واپس مڑیں ان حرکات کو کئی بار دہرائیں۔

کمر کی ورزشیں

کمان کی صورت میں اپنے جسم کو انتہائی حالت میں دس سے 20 سیکنڈ تک رکھیں۔

1...... پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔ بازوؤں کو اطراف میں رکھیں ٹھوڑی کو فرش پر، ٹانگوں کو گھٹنوں سے موڑ دیں اور ایڑیوں کو اندر لائیں۔

2...... پشت کی جانب ہاتھ بڑھا کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کو پکڑنے کی کوشش کریں۔

3......اپنے پیروں کو مضبوطی سے پکڑیں اور آرام کے ساتھ اپنے دھڑ کو فرش سے اٹھائیں سر کو پشت کی طرف ٹھہرائیے۔

4......دھڑ کو اٹھا کر رکھیں اب کوشش کریں کہ گھٹنوں کو اوپر لائیں۔ گھٹنوں کو زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک ایک دوسرے کے قریب رکھیں۔

5......آہستہ آہستہ گھٹنوں کو نیچے لائیں اور ٹھوڑی کو فرش سے لگائیں۔ پاؤں چھوڑ دیں اور آہستہ آہستہ ٹانگوں کو فرش کی جانب نیچے لے آئیں۔

یہ ورزشیں ریڑھ کی ہڈی اور کمر کو انتہائی مفید اور قوت بخشتی ہیں ان ورزشوں سے سینے کے پھیلاؤ اور چھاتیوں کی بہتر نشوونما ہوتی ہے۔

2......ناف کے ذریعے قوت پہنچانے والی ورزشیں

1......پشت کے بل لیٹ جائیں، آنکھیں بند رکھیں دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے پوروں کو ناف پر رکھیں۔ آہستہ آہستہ سانس لیتے ہوئے یہ تصور کریں جیسے ایک میٹھی سی روشنی ناف سے آپ کے پوروں میں داخل ہو رہی ہے۔

2......آہستہ آہستہ انگلیوں کے پوروں کو پیشانی پر لے جائیں اب سانس خارج کرتے ہوئے یہ تصور کیجیے جیسے اب سفید روشنی سر میں بہہ رہی ہے۔

3......انگلیوں کے پوروں کو واپس ناف پر لائیں اور دہرائیں۔

4......سانس باہر نکالنے کے عمل کے دوران انگلیوں کے پوروں کو کھنچاؤ، درد یا تکلیف میں مدد کے لئے آپ جسم کے کسی بھی حصے پر لے جائیں۔

5......ان مشقوں سے آپ کی کمر، ریڑھ کی ہڈی اور جسم کے دوسرے حصوں کو بے فائدہ ہو گا یہ ناف سے جسم کو توانائی بہم پہنچانے کا طریقہ ہے۔

3......کندھوں کی کامیاب ورزشیں

اس مشق سے یوں تو بہت سے دوسرے فوائد ہیں تاہم متوقع اثرات میں یہ عمل وزن کی درستگی کے عمل کو بہتر بناتا ہے چھاتیوں کے گلینڈز کو قوت بخشتا ہے اس سے عورت کی چھاتیاں سڈول، سخت اور ایستادہ ہو جاتی ہیں یہ ورزش جسم کے اوپری حصوں کی خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے اور عضلات اور غدودوں کی تازگی اور چھاتیوں کے

ابھار میں مدد دیتی ہے معکوس حالت کی وجہ سے ٹانگوں کے آرام کے لئے شریانوں اور رگوں کی حالت میں بہتر رلاتی ہے۔اس ورزش میں انتہائی حالت کے عمل کو 30 سیکنڈ سے بتدریج بڑھاتے ہوئے تین سے پانچ منٹ تک لے جائیں۔

1......بازوؤں کو اطراف میں رکھ کر پشت کے بل مکمل طور پر جسم کو سپاٹ رکھیں اور لیٹ جائیں۔

2......ہتھیلیوں کو نیچے کی طرف موڑیں۔ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات کو اکڑائیے اور پھر ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ صحیح نوے فیصد زاویہ پر آجائیں۔

3......ہتھیلیوں کو قوت کے ساتھ نیچے کی جانب دھکیلتے ہوئے فرش سے کمر اور پشت اٹھانے کی کوشش کریں۔

4......ہاتھوں سے کمر یا پشت کو تھامتے ہوئے آہستہ آہستہ اوپر اٹھیے جہاں تک آپ جاسکتی ہوں جا کر وہاں رکیے اور پھر ٹھہر جایئے۔

5......اگر ممکن ہو تو عمودی حالت میں سیدھی ہو جائیں اور ٹھہر جائیں آنکھیں بند کر کے آہستہ آہستہ تسلسل کے ساتھ سانس لینے پر توجہ دیں۔

6......گھٹنوں کو موڑ دیں پھر آہستہ آہستہ گھٹنوں کو سر کی جانب لائیں۔

7......جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو گھٹنوں کو سر کے قریب لائیں۔

8......ہاتھوں کو پھر سے فرش پر رکھیں اب آہستہ آہستہ آگے کی طرف بڑھائیں۔ لیکن کنٹرول میں رکھ کر گردن کو محرابی حالت میں نیچے کی جانب رکھتے ہیں اس طرح کریں کہ جیسے آپ سر کو فرش سے اٹھنے سے روک رہے ہیں۔

9......جب کمر اور پشت واپس فرش پر ٹھہر جائے تو ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ واپس نیچے کی طرف لے آئیں۔

10......اب جسم کو پھر سے مکمل سپاٹ یا چت لیٹنے دیں۔

اس ورزش میں کوئی بھی معکوس زاویہ نہ ہونے سے بہت بہتر ہے زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک اوپر جایئے اور اپنی انتہائی حالت میں ٹھہر جایئے بتدریج آپ اور زیادہ سیدھا ہونے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ اگر آپ ابتداء میں اپنی کمر کو فرش سے اٹھانے

میں کامیاب نہ ہو پائیں تو آپ معیار حرکت کے مطابق نہایت سرعت کے ساتھ اور اپنی ٹانگوں کے ذریعے پیچھے کی جانب لڑھک سکتی ہیں۔ایک متبادل طریقہ کے مطابق آپ کسی بھی معکوس زاویہ تک پہنچنے کے لئے دیوار کا سہارا لے سکتی ہیں اگر آپ کسی عارضے میں یعنی دل کے مرض میں یا بلڈ پریشر کی مریضہ ہیں تو کندھوں کی اس ورزش سیریز کرنے سے پہلے بہتر ہوگا کہ آپ اپنے ذاتی معالج سے مشورہ ضرور کرلیں کیونکہ صرف وہی آپ کو صحیح بات بتا سکتا ہے۔

کمر کی ایک اور کامیاب ورزش سیریز

انتہائی حالت میں 20 سیکنڈ سے بتدریج بڑھتے ہوئے ایک منٹ پر ٹھہر جایئے اس کو دو تین بار کریں۔

1......پشت کے بل لیٹ جائیں اور پہلی تین حرکات پہلی ورزش کی مانند کرلیں۔

2......شولڈر اسٹینڈ میں دھڑ کو سیدھا کرنے کی بجائے ہتھیلیوں کو فرش پر رکھیں اور ٹانگوں کو زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک لانے کی کوشش کریں یہ کوشش جاری رکھیں لیکن گھٹنے نہ موڑیں۔انتہائی حالت میں ٹھہر جائیں۔

3......اگر ممکن ہو تو پیروں کو پچھلی جانب فرش کو چھونے دیں گھٹنے قطعی طور پر نہ موڑیں بے حس و حرکت انتہائی حالت میں ٹھہر جائیں۔

4......گھٹنوں کو موڑیں اور انہیں پیشانی کے پاس لائیں اور اس نقطہ سے شروع کریں کہ آپ کا جسم ایک بار پھر زمین پر آ رہا ہے۔

چھاتی کے پھیلاؤ والی ورزشیں

یہ ورزشیں عورتوں کے پستانوں کے لئے بے حد شاندار ہیں ان ورزشوں سے عورتوں کی چھاتیوں کا حسن نہ صرف دوبالا ہو جاتا ہے بلکہ چھاتیوں کے گلینڈز کو ایسی قوت و توانائی حاصل ہوتی ہے جس سے وہ زیادہ عمر تک بھی جوان نظر آتی ہیں۔

ناگن ورزش کا طریقہ

پہلے دس تک گنتی کے لئے اٹھئے دس تک گنتی کے لئے نیچے جائیے اور دس تک گنتی کے لئے ٹھہر جائیے۔اس کو دو سے تین بار کریں۔

1...... پیٹ کے بل لیٹ جائیں سر کو فرش پر یعنی پیشانی کو فرش پر رکھیں اپنے ہاتھ اس طرح شانوں کے نیچے رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے کے آمنے سامنے سیدھی ہوں۔

2...... آہستہ سے سر کو تھوڑا سا پیچھے کی جانب بڑھائیں اور دھڑ کو اوپر اٹھانا شروع کریں اور ہاتھوں کو پیچھے کی طرف دباتے جائیں۔

3...... بہت آہستگی سے نیم محرابی شکل اختیار کرتے ہوئے دھڑ کو اوپر اٹھائیں اور اتنا پیچھے کی طرف لے جائیں جتنا ممکن ہو اور یہ بغیر کسی الجھن کے کریں پھر اس کی انتہائی حالت پر کچھ دیر کے لئے ٹھہر جائیں۔

4...... نیم محرابی حالت کو برقرار رکھتے ہوئے دھڑ کو الٹی سیدھی حرکت دیتے ہوئے واپس نیچے کی طرف لائیں رخسار فرش پر لگا دیں اور اپنے ہاتھ دونوں سمتوں میں سیدھے کر دیں اب آرام کریں۔دوبارہ دہرائیں۔

ٹانگ کی ورزش

جسمانی حالت،جسم کی صحت اور حسن میں اضافے کے لئے ٹانگوں کی ورزش بڑی ہی اہمیت رکھتی ہے خواتین کو یہ ورزش ضرور کرنا چاہئے مگر احتیاط سے ورزش کریں۔

ٹانگ کی گرفت

اس مشق کی انتہائی حالت میں تیس سیکنڈ پورے کریں اور ہر ٹانگ سے تین بار یہ عمل کریں۔

1...... سامنے کی جانب باہر کی طرف ٹانگیں سیدھی کر کے بیٹھ جائیں۔بایاں پاؤں اپنی دائیں ران کے اندر کی طرف اوپری حصے پر رکھیں۔اب نہایت آہستہ سے اپنا بازو

اٹھائیں۔

2......آہستہ آہستہ بازو اوپر اور پیچھے کی جانب لائیے اور پھر عقب کی طرف ممکنہ حد تک جھکئے۔

3......اب دھیرے دھیرے آگے کی طرف آئیے۔ دائیں ٹانگ کے اس حصے کو پکڑیئے جس کو آپ کسی دشواری کے بغیر پکڑ سکتے ہیں۔

4......باہر کی جانب کہنیاں موڑیئے۔ دھڑ کو آہستہ آہستہ نیچے کی جانب کھینچے جہاں تک بغیر کھنچاؤ کے ممکن ہے اور بغیر حرکت کئے ٹھہر جائیے۔

5......ٹانگ کو چھوڑ دیں اور دھیرے دھیرے اوپر کی طرف آئیں۔ اب دہرائیں۔

6......ایسی ہی تمام مشقیں بائیں ٹانگ سے دہرائیں۔

اس ورزش سے کئی مثبت اثرات کے علاوہ آپ کی ٹانگوں کے تناؤ اور تھکن میں آرام آئے گا۔ رانوں میں مضبوطی آئے گی اس ورزش سے اضافی وزن گھٹ جائے گا۔

کمر میں خم ڈال کر ورزش کرنا

اس ورزش سے کمر اپنی فطری حالت میں رہتی ہے اور اس میں خوبصورتی کے علاوہ بے حد توانائی بھی آجاتی ہے اس ورزش سے اضافی وزن گھٹ جاتا ہے اور پشت کے عضلات بھی توانائی پاتے ہیں اس سے پیٹ بھی خوبصورت ہو جاتا ہے۔ یہ ایک لاجواب ورزش ہے۔

کمر کی خصوصی ورزشیں

ہر ایک حرکت کی انتہائی حالت میں تین تک گنیے چار مرتبہ گھڑی وار اور چار بار الٹا گھڑی وار اس ورزش کو کریں۔ یہ بہترین قوت و توانائی دیتی ہے۔

1......دونوں ہاتھ پشت پر اور پاؤں ملا کر کھڑی ہو جائیں۔

2......ذرا آگے کی طرف جھکیں اور اسی حالت میں ٹھہریں۔

3......آہستہ آہستہ 90 ڈگری کے دائیں جانب چھوٹے دائرے میں لڑھکیں گھٹنوں کو سیدھا کریں اور ٹانگوں کو جنبش نہ دیں صرف دھڑ کو خمیدہ کریں اور لڑھکائیں اسی حالت

میں رکھیں۔

4...... پیچھے کی جانب 180 زاویہ تک لڑھکیں۔ٹھہر جائیں۔

5...... بائیں جانب 90 ڈگری تک لڑھکیں۔اب ٹھہریں۔

6...... پہلے ذرا زیادہ آگے جھک کر گردشی دائرے کو قدرے بڑا کریں۔

7...... 90 درجے دائیں طرف لڑھکیں اور بڑے دائرے کی گردشی حرکات کو جاری رکھیں۔

بازو اور ٹانگ کی ورزش

اس ورزش سے شانوں اور پشت کے تناؤ میں فوری آرام آتا ہے سینے اور سینے کے پھیلاؤ، چھاتیوں کی درستگی اور نشوونما کے لئے بہترین ورزش ہے۔اس سے توازن اور نشست کا حصول بہترین ہو جاتا ہے۔

انتہائی حالت میں دس تک گنیے یہ مشق ہر حالت اور ہر طرف میں تین تین بار کریں۔

1...... سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دائیں طرف دیوار کرسی یا میز کے مخالف رکھیں۔

2...... کہنی کو سیدھا رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ دایاں بازو سیدھا سر کے اوپر تک لائیں۔

3...... آہستہ آہستہ دایاں بازو اور سر ذرا سا پیچھے کی جانب لائیں اور آرام کے ساتھ بائیں پیر کو پشت کی جانب اوپر کھینچیے۔

4...... ستانے کے لیے رک جائیں اور کچھ دیر تک آرام کریں اب پھر دہرائیں۔

5...... مخالف سمت میں ایسی ہی حرکات کو دہرائیں۔

پہلو اٹھانے والی ورزشیں

دائیں اور بائیں جانب سے ہلے جلے بغیر اپنی ٹانگوں کو سیدھا اوپر لائیے اوپر لانے کے عمل کے لیے اور معاونت حاصل کرنے کے لیے ہاتھ کو سختی سے نیچے دبائیں۔

انتہائی حالت میں دس تک گننا چاہیے۔

1...... ایک پہلو سے فرش پر کروٹ کے ساتھ لیٹ جائیں بائیں ہاتھ سے سر کو تھام لیں دائیں ہاتھ سے فرش پر سہارا دیں۔

2......ہاتھ کو دباتے ہوئے ٹانگوں کو زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک پہلو سے اوپر لائیں۔

3......آہستہ آہستہ ٹانگوں کو نیچے اور چند لمحوں کے لیے آرام کے بعد پھر سے دہرائیے۔

4......ایسی ہی تمام حرکات دائیں پہلو سے کریں۔

اس ورزش سے ٹانگوں، رانوں، کولہوں اور پشت کو توانائی ملتی ہے۔

خواتین کی باڈی بلڈنگ والی بنیادی ورزشیں

وہ خواتین جو اپنے وجود کی حفاظت کرنا چاہتی ہیں اور زیادہ سے زیادہ پرکشش اور اسمارٹ نظر آنے کے علاوہ یہ چاہتی ہیں کہ ان کی جوانی زیادہ دیر تک قائم رہے ان خواتین کے لیے ہم نے یہ چند ورزشیں وضع کی ہیں ان تمام ورزشوں کو بنیادی باڈی بلڈنگ ورزشوں سے لیا گیا ہے۔

واضح رہے کہ ان ورزشوں سے جسمانی صحت و توانائی میں بلاشبہ زبردست اضافہ ہوتا ہے مگر یہ مسلز کو پھیلانے اور جسمانی بلڈنگ کے لیے نہیں ہیں۔

بیٹھ کر چھاتی کو پھیلانا

اس ورزش سے چھاتی کے پھیلاؤ اور نقائص دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ پستانوں کی نشوونما اور ایستادگی کے لیے لاجواب ورزش ہے۔

انتہائی حالت میں دس تک گنتی گنیں۔

اس کو دو سیٹ بنائیں اور آٹھ مرتبہ دہرائی جائے۔

یہ بنیادی ورزشوں میں سے ایک خاص نسوانی ورزش ہے۔

1......چوکڑی مار کر بیٹھ جائیں۔ ہاتھوں کو آپس میں جکڑ کر پیچھے کی طرف اٹھائیں۔

2......دھڑ کو دائیں جانب موڑیں اور آہستہ آہستہ آگے کی طرف جھکے۔

3......پیشانی کو زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک لائیں اور بائیں طرف گھوم جائیں۔ اب بائیں طرف گھومئے۔ اب ٹھہر جائیے۔

4......آہستہ آہستہ سیدھے ہو جائیں۔

5......پیشانی کو زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک فرش کی طرف لائیے۔

6......اب ٹھہر جایئے اور پورے عمل کو دہرایئے۔

جھکنے اور ٹھہرنے کے تمام عمل کے دوران ہاتھوں کو اونچا کیے رکھیں۔ یہ بازوؤں اور مونڈھوں کے علاوہ چھاتیوں کے لیے شاندار ورزش ہے۔

ٹانگ اٹھانے والی ورزش

اس ورزش میں انتہائی حالت میں دس تک گنیں۔

یہ ورزش کمر اور پشت کے درست بہاؤ کی لچک کے لیے ضروری ہے۔

1......پشت کے بل لیٹ جائیں دائیں ٹانگ کو بالکل سیدھا اوپر اٹھائیں۔

2......بہت آہستہ آہستہ دائیں ٹانگ بائیں ٹانگ کے اوپر سے گزارتے ہوئے اتنا نیچے لے آئیں کہ فرش کو چھونا ممکن ہو۔ دونوں شانوں کو فرش پر رکھیے۔ اب ٹھہر جایئے اور ستالیں۔

3......لیٹے لیٹے دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ کے اوپر سے لاکر بائیں طرف ممکنہ حد تک جھکائیں لیکن اپنی پشت کو فرش سے لگا رہنے دیں۔

4......ایک بار پھر دائیں ٹانگ کو اوپر کرلیں اور ہاتھوں کو اطراف میں فرش پر رکھیں۔

5......آہستہ آہستہ دائیں ٹانگ کو واپس ابتدائی حالت میں لائیں اور پھر دھیرے دھیرے اسے فرش پر لے آئیں۔

6......ایسی تمام حرکات بائیں ٹانگ سے دہرائیں۔

دوسری اور چوتھی حالت میں درست زاویہ حاصل کرنے کے لیے ٹانگ کو سر کی جانب لایئے اس بات کا یقین کرلیں کہ آپ کے شانے فرش پر لگے رہیں۔

سر کے بل کھڑے ہونے کی ورزش

اس ورزش کو بنیادی ورزشوں میں سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے یہ ورزش خواہ ابتدائی حالت میں ہو یا مکمل ٹریننگ کے طور پر ہو اسے ۱۵ سیکنڈ سے ۳۰ سیکنڈ تک اور بڑھاتے بڑھاتے تین منٹ تک لایا جاتا ہے جب آپ سر کے بل توازن قائم رکھنے میں پرفیکٹ ہو

جائیں تو پھر آپ اس حالت میں زیادہ دیر تک قائم رہ سکتے ہیں تاہم تین منٹ رکنا ایک مناسب وقت ہے ہاں آپ اپنی گھڑی ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ اس پر بخوبی نگاہ ڈال سکیں۔

ورزش کا طریقہ

1......اپنی ایڑیوں پر پیٹھ رکھتے ہوئے بیٹھیے اپنی انگلیوں کو آپس میں جکڑ لیں۔

2......آگے کی جانب جھکئے۔ اپنے بازوؤں، کہنیوں اور ہاتھوں کو فرش پر اپنے سامنے رکھیے اس طرح کہ ایک تکون بن جائے۔

3......اپنے سر کو اتنا نیچے لائیں کہ آپ کا سر کا اگلہ حصہ فرش کو چھو لے اور سر کا پچھلا حصہ آپ کی انگلیوں کی گرفت کے مخالف ہو۔

4......اپنے بازوؤں کے پچھلے حصوں پہ تمام وزن ڈالتے ہوئے اپنے پنجوں کو اوپر کی طرف دھکیلتے ہوئے اپنے تمام جسم کو فرش سے اٹھائیں۔

5......اپنے پنجوں کو چند انچ آگے لائیے اس طرح کہ آپ کے گھٹنے آپ کی چھاتی کے قریب آجائیں اس حالت میں خود بخود آپ کے گھٹنے خمیدہ ہو جائیں اور آپ کی ٹانگیں دہری حالت میں ہو جائیں گی۔

6......اپنی ٹانگوں کو دہری کرتے ہوئے فرش کو پنجوں سے دھکیلتے ہوئے اپنے تمام جسم کا وزن اپنے بازوؤں کے اگلے حصوں اور سر پر لے آئیں آپ کی ٹانگیں اور پاؤں ابھی تک اسی حالت میں ہوں گے اب انہیں فرش پر چھوڑ دیں۔

7......اپنے جسم کے وزن کو متواتر اپنے بازوؤں کے اگلے حصوں اور سر پر ڈالتے جائیں اور اپنی خمیدہ ٹانگوں کو اوپر اٹھایئے یہاں تک کہ آپ کا دھڑ الٹا ہو جائے یہ سر کے بل تبدیل شدہ حالت ہے۔ جس میں آپ کو پہلے پہل جانا ہے اپنی ٹانگوں کو اس وقت سیدھا کرنے کی کوشش نہ کریں جب تک آپ اس حالت میں مہارت نہ حاصل کر لیں۔

8......سر کے بل کھڑے ہونے والی ورزش تکمیل کے لیے ساتویں حالت سے شروع کریں اپنی ٹانگوں کو آہستہ آہستہ اٹھاتے ہوئے اور اپنے گھٹنوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کرتے ہوئے اپنی حالت کی ایک انچ تبدیلی کے لیے ایک وقت پر کوشش کیجیے۔ یہاں تک کہ ٹانگیں

اور دھڑ سر کے بل عمودی حالت میں آجائے ورزش کی تکمیل کے لیے کسی جلد بازی کی قطعی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ سر کے بل کھڑے ہونے میں آپ توازن برقرار نہیں رکھ پاتے ہیں تو آپ دیوار کا سہارا لے لیا کریں لیکن اپنے آپ کو دیوار سے چھ انچ دور رکھیں اس طرح آپ حالت نمبر ۷ اور حالت نمبر ۸ میں جاسکتے ہیں اگر آپ دیوار کا سہارا لے رہے ہیں تو مسلسل اپنے پیاروں کے ذریعے دھکیلنے کے عمل سے دیوار سے تھوڑی دور رہ کر اپنا توازن برقرار رکھنے کی برابر کوشش کرتے رہیں۔

آپ اپنے سر کو درد و دکھن سے بچانے کے لیے سر کے نیچے تکیے رکھ لیا کریں۔ اس مشق کے دوران اپنے اردگرد تکیوں اور کمبل کی مدد سے جگہ کو نرم بنالیں تاکہ پہلو کے بل یا آگے کرتے ہوئے آپ محفوظ رہیں۔

ہاتھوں اور پشت کی خصوصی ورزشیں

ان مشقوں سے ٹانگیں، رانوں، کولہوں اور اوپری دھڑ کے علاوہ کمر اور سینے کی بہترین نشوونما ہوتی ہے ان سے چھاتیوں کی اصلاح ہوتی ہے اور چھاتیوں کی ہیئت بہترین ہو جاتی ہے۔

مشق کی انتہائی حالت میں دس تک گنتی گنیں۔

اس کے تین سیٹ بنا کر 5 بار دہرائیں۔

1...... پشت کے بل فرش پر لیٹ جائیں دونوں ہاتھ سر کے اوپر سے پیچھے لے جا کر فرش کو چھولیں اور دونوں گھٹنوں کو موڑ کو پیروں کو کھڑا کریں۔

2...... ہاتھوں اور پیروں کے نیچے کی طرف دباتے ہوئے جسم کو ممکنہ حد تک اوپر کی طرف اٹھائیے۔ اب ٹھہر جائیے۔

3...... آہستہ آہستہ جسم کو نیچے لائیے اور آرام کیجیے۔ اب پھر دہرائیے۔

ہاتھوں اور پاؤں کے بل ورزش

اس ورزش سے ٹانگوں، بازوؤں اور کمر کے علاوہ پیٹ کے عضلات کو بے حد مدد ملتی ہے اور کمر و سینے کو بھی مضبوطی ملتی ہے۔

انتہائی حالت مشق میں دس تک گنتی کریں۔
پانچ بار مشق کریں۔
اس میں ایک محدود زوردار حرکت کے لیے ہر دہرائی میں ہاتھوں کو گھٹنوں کے زیادہ قریب لائیں۔

1...... دونوں ہاتھ فرش پر جھکنے کی حالت میں رکھیے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں سے جھک کر ہاتھوں کو فرش سے لگا دیں اور کمر کو جھکا کر کھڑے ہو جائیں دوسری پوزیشن یہ لیں کہ دونوں گھٹنے جوڑ کر فرش پر بیٹھ جائیں دونوں ہاتھوں کو دور فرش پر رکھ لیں۔

2...... اپنے دھڑ کر زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک آگے کی طرف حرکت دیں۔

3...... سر کو گھٹنوں کی جانب لاتے ہوئے جسم کو زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک اونچا کریں اور اپنی گردن کو نیچے لے جائیں۔

4...... گھٹنوں کو نیچے فرش پر لائیں اور ایڑیوں پر بیٹھ جائیں۔اب سے دہرائیں۔

ٹانگیں جکڑنا

اس ورزش میں انتہائی مشق کی حالت میں دس تک گنیں۔اس کے تین سیٹ بنائیں اور ہر سیٹ کو ۵ بار دہرائیں۔

1...... سیدھے کھڑے ہو کر اپنے دونوں بازوؤں کو آگے کی طرف پھیلائیں اور ہاتھ ملا کر رکھیں۔

2...... بہت آہستہ آہستہ آگے کی طرف جھکیے اور دھڑ کو ممکنہ حد تک نیچے کی طرف لائیے۔

3...... انتہائی حالت میں پہنچ کر ہاتھوں کو ٹانگوں کے گرد جکڑ دیں۔

4...... کسی بوجھ کے بغیر دھڑ کو ٹانگوں کی جانب کھینچیے۔اب ٹھہر جائیے۔

5...... جسم کے کھنچاؤ کو ختم کرتے ہوئے ہاتھوں کی گرفت کو قائم رکھیں۔یہ مشق تین بار کریں۔ہاتھوں کو باہمی جکڑ کو ختم کیجیے اور آہستہ آہستہ سیدھے اوپر اٹھ جائیے۔

گرفت کی ورزش

اس ورزش میں انتہائی حالت میں پانچ تک گنتی کریں۔
ہر پہلو پانچ حرکات کریں۔ یہ پانچ حرکات نیچے اور پانچ حرکات اوپر عمل میں لائیں۔
اس ورزش کو آپ بیٹھ کر یا کھڑے ہو کر جیسے چاہیں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ دیکھتے ہیں کہ آپ کے ہاتھ پشت پر آپس میں نہیں مل رہے ہیں تو ایسی صورت میں کسی کپڑے کے ٹکڑے یا رومال کو استعمال کر سکتے ہیں۔

گرفت کی مشق کا طریقہ یہ ہے

1...... دونوں بازو پشت کی طرف اس طرح لے جائیں کہ دائیں بازو کو پشت کے نیچے سے اور بائیں بازو کو اوپر کی طرف سے پیچھے لے جا کر دونوں پنجوں کو پکڑ لیں پہلے یہ گرفت صرف انگلیوں تک ہو گی اور جب آپ بار بار یہ ورزش کریں گی تو پھر دونوں ہاتھوں کی گرفت زیادہ بہتر ہو جائے گی۔

2...... انگلیوں کو آپس میں اچھی طرح جکڑیے اب ٹھہر جائیے ایک بار پھر دہرائیے۔

3...... بائیں بازو سے نیچے کی جانب آرام سے بازو کھینچیں اب ذرا ٹھہریئے۔

4...... دائیں بازو سے آرام کے ساتھ کھینچئے اب ذرا ٹھہر جائیں۔ دوبارہ کریں۔

5...... مخالف سمت میں آرام سے بھی حرکات دہرائیں۔

6...... فرش پر ٹانگیں سیدھی بچھا دیں اس طرح ٹانگیں سامنے رہیں۔

7...... اپنے دائیں پاؤں کے تلوے کو اپنی بائیں ران کے اوپری حصے کی اندرونی مخالف سطح پر رکھیے۔

8...... اپنے بائیں بازو کو اس طرح اندر کی طرف لائیں کہ آپ اپنا بایاں ٹخنہ پکڑ سکیں۔



